ROCZNIK IX GRUDZIEŃ ZESZYT 12

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ, ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH, ORGAN SEKCJI W. F. i H. SZK. PRZY T. N. S. W., JEDEN Z ORGANÓW KOMISJI LEKARSKIEJ TOW. PRZYJACIÓŁ NAUK, STUDJUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO UNIW. POZN., POLSKIEGO ZW. SOKOLEGO, ZWIĄZKU HARCERSTWA POLSKIEGO, ZJEDN. MŁODZ. POL., POLECONY PRZEZ MIN. W. R. i O. P. i PAŃSTW. URZĄD WYCH. FIZ. i PRZYSP. WOJSK., ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

RED. NACZ.: PROF. UNIW. E. PIASECKI, POZNAŃ, UL. CHEŁMOŃSKIEGO 20, II. P

Feliks Fidziński, prof. gimn., Kraków.

Górnicki o wychowaniu fizycznem w Polsce XVI wieku.

(Dokończenie.)

Rozumiemy też teraz owo skonstatowanie, iż nietylko Polacy ustępowali Niemcom „w kolczej", ale że w tejże „nikt lepiej nad nie". Nie trzeba jednak rozumieć pierwszego wyrażenia dosłownie, gdyż oznacza ono nietylko sam rodzaj zbroi, ale i owe rycerskie gonitwy w niej, do których używali Niemcy „dużego siedzenia" oraz „łortylów"[84]. A sąd ten jest zupełnie oryginalną własnością Górnickiego i dowodzi, że interesował się sztuką rycerską Europy tem więcej, że powołuje jeszcze Węgrów i od nich każe się uczyć dworzaninowi „za tarczą dobrze siedzieć i mężnie gonić", a przedewszystkiem zaleca ćwiczyć się w „śmiałem spotkaniu" oraz „dobrem ugodzeniu"[85].

Uderza tylko, że i Górnicki i Bielski wymieniają Niemców, a po nich zaraz Węgrów, chociaż „Dworzanin" wyszedł koło 1566 r., a „Sprawa rycerska" w 1569 r. Górnicki mógł tak postąpić jedynie na podstawie osobistego zaobserwowania sztuki potykania się Węgrów, skoro w swoich — znacznie wprawdzie późniejszych — „Dziejach...." mówi, iż w 1539 r. kilka ich par „dosyć mężnie" za tarczami goniło[86]. Przede-

[84]) Cyt. Górn. str. 44. — [85]) tamże. — [86]) cyt. wyd. Turow. str. 5.

wszystkiem jednak musiał zaobserwować te wszystkie rodzaje turniejów — jak je nazywa — we Włoszech, skoro tam w XVI wieku, a więc za jego dwurazowej bytności, według Cittadelli: „Historja zamku ferraryjskiego", „mniejszym nie był bynajmniej przepych turniejów, quintanów, gonitw i innych, jak je tam zechcesz nazwać zabaw rycerskich tak różnorodnych i mnogich na dworze Estów. Wszyscy zaprawiali się nieustannie do wojny, aby mieć członki stalowe, a hart i wytrwałość na trudy" [87]). Na fakt zaobserwowania bowiem wskazuje wyspecjalizowanie i nazwanie przez Górnickiego tych zasadniczych rodzajów turniejów — zabaw rycerskich — wprawdzie za Castiglionem — w słowach: „Gdy mu się też trefi w gończej albo w kolczej albo w turnieju być" [88]).

Fakt przytoczenia wpływu sztuki rycerskiej Niemców i Węgrów tłumaczy nam najlepiej późniejsze znacznie, bo z 1588 r.: „Rozmowa Polaka z Włochem", gdzie Włoch stawia Polaka wobec następującej alternatywy: „... cobyście wy poczęli sobie a zwłaszcza, jeśliby do Niemiec i do Węgier nie puszczano....... albo stamtąd nie wożono? gdziebyście wzięli koncyrze, szable, zbroje, pancerze, rusznice, tarcze, drzewca, siodła i inne rzeczy, które taniej przychodzą z tych ziem, niż je tu przez niedostatek rzemieślników kupi?" [89]).

Razem więc z częściami uzbrojenia musiały napływać od tych narodów do Polski i im osobliwe sposoby wojowania, a więc i owe niemieckie „duże siedzenia", używane w Niemczech w XIV i XV w. w turniejach wyłącznie. Były one wysokie i wielkie a swemi kształtem i budową chroniły z jednej strony uda rycerza, a z drugiej stanowiły dlań oparcie na ten wypadek, gdyby, stojąc tylko w strzemionach przy uderzeniu, złamał swą kopję. Z przodu bowiem miewały względnie wysoką kulę a z tyłu wysokie oparcie [90]).

---

[87]) Angelo Mosso. „Fizyczne wychowanie młodzieży", tł. St. Brzozowski, wyd. Bibl. Wiedza i życie. Lwów 1899. str. 11. — [88]) Górn. s. 82, Cast. s. 91. — [89]) cyt. Rozmowa Polaka z Włochem w wyd. Turow. st. 105. — [90]) Dr. A. Schultz: Deutsches Leben im XIV. und XV. Jahrhundert. Wien. 1892. ustęp p. L.: Die Sättel.

Dr. A. Schultz: cyt. Das höfische Leben... Bd. I. str. 64 i n., gdzie widać to na pieczęciach różnych osobistości — oraz Bd. II. str. 136.

W XIII. w. zaczęto używać do turnieju wysokich siodeł, a z tych powstały później owe silne i wielkie siodła turniejowe, których używanie rozpowszechnili Szwabowie (von Schwaben in Oesterreich).

U nas są one mało znane i notowane[91]), ale fakt istnienia ich w drugiej połowie XVI w. stwierdza nam Andrzej Lubieniecki w dziele p. t.: „Poloneutichia" z 1616 r.[92]), gdzie czytamy mianowicie: „A to tu ma być najprzód przypomniono, iż gdy król najprzód do Polski przyjechał, tedy zastał wojsko w Polsce bardzo konne i na dobrych koniach, dojrzałe w leciech i we wzroście ludzi, nie węgierskie giermki i parobki... Najprzód siodła mieli na koniach tak wysokie, że pół pachołka zakrywało, a to bywało albo blachą okowane, albo do niego zasiadacz przywiązany, co ważyło za trzy siodła teraźniejsze. Na pachołku zasię był pancerz, obrona taka, w której nietylko kijem, ale i nahajką może rycerzowi dobić, a na to paiż albo tarcza ciężka a pospolicie na niej bywały skrzydła jakie albo kity pawiego pierza albo z forkietem, co wszystko z wielkim ciężarem było i w najmniejszy wiatr rycerza mordowało i konia osadniło, a do tego kopje, aby z drzewa były tak wielkie i ciężkie z proporcem aż do gałki, że to ważyło więcej, niż teraźniejsze dwie kopje, i inszych rzeczy błazeńskich i wspominać się nie chce, które w zależeniu pola i w pokoju długim po staroświecku rycerstwo polskie zatrzymało, jako rymatura polska Francuzom i Niemcom bardzo się nie podobała i inszym cudzoziemcom".

Według Dr. A. Schultza najczęstszemi sposobami walki w turnieju w Niemczech było: kłócie i gonienie. Celem ostatniego było wytrącenie tarczy. Rozróżniano zaś t. zw. das Geschiftrennen t. j. gonienie z drzewcem — das Schweif — oder Scharfrennen t. j. gonienie z ostrą kopją — i das Krönlrennen t. j. gonienie z kopją „z pierścionkami", jak się Górnicki wyraża. Przy pierwszem należało tak w tarczę uderzyć, by się od niej oderwały i odpadły pewne do niej przymocowane części. Zadaniem drugiego było wytrącić tarczę a jeźdźca z siodła podnieść. Podobnie jak przy dwóch pierwszych, tak i przy trzecim rodzaju rywalizowało dwóch, jeden zwał się gońcą, a drugi sztycharzem i każdy miał odpowiednio do swej nazwy specjalną kopję, której koniec miał kształt korony, a zatem był tępy.

---

[91]) Nie czytamy o nich ani u Krzyszt. Dorohostajskiego: „Hippika, to jest księga o koniach przez..." Kraków 1603 wyd. Turow. Kraków 1861. str. 91.

[92]) Andrz. Lubienieckiego Poloneutichia z rp. Ossol. wyd. A. Batowski. Lwów 1843. str. 109.

W czasie t. zw. niemieckiego kłócia bywał uderzany ostatnią kopją (Krönlein) z siodła podnoszony.

O tych rodzajach walki kopją Górnicki nie wspomina ani w „Dworzaninie", ani później w „L. A. Seneki: O dobrodziejstwach", choć mówi tu o oszczepach „jednakiego hartu" oraz o tem, czy wyrzucano je („strzelano" niemi) „ze wszystkiej mocy", czy je też „ladajako" wypuszczano [93]), co jest skromnem pouczeniem, by oszczep wyrzucać zawsze tylko „ze wszystkiej" siły, bo taki jedynie rzut przynosi pożytek. Wskazówka ta techniczna, najprawdopodobniej zaobserwowana.

W czasie kłócia ostremi kopjami rozdzielano rycerzy barjerą odpowiednio zrobioną, a rycerze starali się skruszyć swe kopje o tarcze wzajemnie tak, że prawym bokiem do siebie się zwracali. Z powodu wysokich turniejowych siodeł można było spaść z konia wtedy tylko, gdy koń przy natarciu albo się zachwiał albo też przewrócił [94]).

Górnicki wspomina jeszcze raz o owych rozmaitych zabawach rycerskich, a mianowicie o „gończej, kolczej i turnieju", ale niestety jest to teraz już tłumaczeniem Castiglione'a [95]). Fakt niniejszy nie wyklucza atoli, iżby takich samych ćwiczeń u nas w Polsce nie było. Musimy pamiętać tylko o tem, że przytoczone wyrażenia nie służą tutaj do oznaczenia jedynie rodzaju zbroi, ale do oznaczenia odpowiednich owym zbrojom rodzajów ćwiczeń.

Z podobnemi określeniami różnego rodzaju zabaw spotykamy się jeszcze przy omawianiu stroju wogóle, a zwłaszcza dworzanina-husarza. Pochodzą one atoli z Castiglione'a i brzmią: „Takież też w turnieju, w gonitwie, maszkarach

---

[93]) Cyt. O dobrodziejstwach wyd. Turow. ks. II. R. VI. str. 30. Jest to „humanistyczne" tłumaczenie tego samego rozdziału VI-go z ks. II. „Annaei Senecae ad Ebucium liberalem De beneficiis" w tegoż: Annaei Senecae tum rhetoris tum philosophi opera omnia ab Andria Schotto ad veterum... fidem castigata. Tomus 1—2 (str. 377—522) str. 392—393. — [94]) cyt. Dr. A. Schultz: Deutsches Leben... str. 329—331., gdzie między innemi czytamy (str. 330): „Beim Stechen im hohen Zeug handelt es sich darum, die Stechzangen zu zersplittern; die hohen Sättel machten ein Herabstürzen der Reiter unmöglich. Beim deutschen Stechen wird der Gegner durch den Anprall der stumpfen (Krönlein) Lanze aus dem Sattel gehoben. Bei dem Gestech waren die Kämpfer durch eine gezimmerte Schranke (bar.-ital. paglia) getrennt, ritten, einander die rechte Seite zukehrend, aneinander und suchten ihre Speere an den Tartschen zu brechen. Wegen der hohen Sättel können sie nur zu Falle kommen, wenn das Ross selbst beim Anpralle stürzt oder sich überschlägt." — [95]) Górn. s. 82. — Cast.

świetne a dobrze złączone barwy mają w sobie gracją...." U C a s t i g l i o n e 'a czytamy o „spettacoli pubblici di feste, di giuocchi, di maschere e di tai cose, perche cosi..." [96]).

Jest mowa również o „gonitwie" z racji dążenia dworzanina do pokazania ludziom swych dobrych stron. Słyszymy tutaj, że „gdy zasię do wspominania gonitwy jakiej przyjdzie, hnet się z tem wyrwie, jako raz goniąc na ostre przed królem Lodwikiem, aż go za koń było wysadzono". Pomijając już fakt, iż cała ta historja pochodzi z C a s t i g l i o n e 'a [97]) — co i L ö w e n f eld także wykazał [98]), który „giostra" oryginału przełożył na „Turnier", zająć nam się wypada owem zestawieniem przez G ó r n i c k i e g o tego „giostra" z „goniąc na ostre", gdyż ono wyjaśnia nam cośkolwiek zestawienie „gończej, kolczej i turnieju" z „armeggiare negli spettacoli pubblici giostrando, torneando o giuocando a canne..." [99]).

Tak samo zupełnie dowolnie, bo względnie szczegółowo, tłumaczy „le feste e tante varie sorti di spettacoli" przez „tańce, biesiady, gonitwy i inne ku napasieniu oczu zabawy"; a dalej „nuovi giuochi, corsi di cavalli e di carette, combattimenti, strani animali commedie, tragedie e moresche przez gry rozmaite, komedje, tańce, tragedje, zawody końskie, wyściganie na woziech, chodzenie za pasy, turnieje, gonitwy, bitwy pojedynkiem, zwirzęta rozmaite a niesłychane..."[100]).

Podobnie oddaje G ó r n i c k i „conviti magnifici, feste, giuochi, spettacoli publici" przez „częste i kosztowne uczty, tańce, gonitwy" [101]).

Dziwnie uparcie prawie wszystkie ogólnikowe nazwania C a s t i g l i o n e'a nazywa G ó r n i c k i szczegółowo „gonitwa, turniej, szermowanie i inne krotochwile, które potrzebują siły" [102]). W każdym jednak razie zapewnia nas, iż wymagają one siły i skutkiem tego też „jedno się młodym ludziom zeńdą" — a więc sam już przeznacza je młodzieży zdrowej i silnej.

Tak samo zupełnie dowolnie oddaje S e n e k i „pancratio aut cestu decernere" przez „o płatne i w igrach bitewnych".

---

s. 91. — jak przypisek [88]). — [96]) Górn. s. 98. — Cast. s. 115. — [97]) Górn. s. 110. Cast. s. 130. — [98]) cyt. opracowanie Löwenfelda str. 63. — [99]) Górn. s. 82. — Cast. s. 91. „Jak przypisek [88]) i [95]).

[100]) Górn. s. 115. Cast. s. 139. — [101]) Górn. s. 236 — Cast. s. 270. — [102]) Górn. s. 243. Cast. s. 280. Postępuje tutaj Górnicki zupełnie dowolnie, skoro ogólnikowe powiedzenie Castiglione'a oddaje przez szczegółowe ro-

Pod pierwszem rozumie poważne orężne spotkanie, zaś pod drugiemi owe wymienione już turnieje piesze, konne, szermowawanie i gonitwy [103]).

Jedynie w „Dziejach w Koronie..." mamy nieznaczne wyjaśnienie tych niektórych jego technicznych wyrażeń. W czasie mianowicie pobytu Zygmunta Augusta w Gdańsku w 1551 r. przez „niedziel szesnaście, prawie przez wszystko lato" miały miejsce „i insze zabawy królewskie" t. j. dla króla urządzone. Wyrażenie „i insze" należy tu rozumieć jako „między innemi", gdyż poprzednio nie mówił o żadnych innych. Bywały zaś tutaj „igry na koniech, ciskania z koni piłkami glinianemi, wyjeżdżając jeden przeciwko drugiemu z puklerzami, w czem rączość koni była uznawana" [104]).

Były to więc zabawy, które miały na celu z jednej strony dowieść umiejętności oraz doskonałości w jeździe konnej oraz perfekcji w kierowaniu i opanowaniu konia, a z drugiej zaś były wstępnemi ćwiczeniami do właściwych turniejów. Pod „igrą" bowiem rozumiano zasadniczo krotochwilną zabawę, wesołą rozrywkę, to, co się zawsze najlepiej będzie „widzieć" — jak czytamy w „Dworzaninie" [105]). Z biegiem czasu atoli objęto tą nazwą i zabawy ruchowe — nie gry, przy których chodzi zawsze o uzyskanie przewagi — do jakich więc zaliczano owe codopiero wymienione przez G ó r n i c k i e g o.

To zaś nadmienione wyjeżdżanie na koniach „jeden przeciwko drugiemu z puklerzami", przy którem chodziło o szybkość jazdy konnej, jest najprawdopodobniej owemi ogólnie przez niego nazywanemi gonitwami.

Obok tych zabaw popisywała się jeszcze w Gdańsku przed królem, a mianowicie przed jego kamienicą, a więc już nie na specjalnem boisku, „w święta po odprawieniu nabożeństwa po obiedzie" t. zw. szkoła szermierska. Na tych popisach „jurgieltnicy, drabanci i niektórzy trukcesi ukazowali z Niemcy, co kto umiał" [106]).

---

dzaje zabaw rycerskich. — [103]) Löwenfeld w cyt. monografji str. 122 (głównie przypisek) nie mówi nic o R. II. ks. IV., choć ustęp o pokonaniu w szrankach liczy u Górnickiego 10 wierszy a u Seneki 7 wierszy — ani też o R. III. ks. V., choć i tu jest u Górn. 9 wierszy a u Seneki 8 wierszy i zdania są poprzestawiane względnie do współczesnych stosunków przystosowane (pancratio aut cestu decernere znaczy u Górn. i gry bitewne i szranki). — [104]) cyt. Dzieje... wyd. Turow. str. 37. — [105]) cyt. Górn. str. 27. ks. I. — [106]) cyt. Dzieje... wyd. Tur. str. 38.

Pod koniec mianowicie XV w. ćwiczy się młodzież niemiecka różnych już stanów w specjalnych szkołach szermierczych, zwanych Schirmschulen, a od 1500 r. Fechtschulen, u specjalistów szermierki t. zw. Schirmmeister, późniejszych Fechtmeister [107]). Skoro zatem jurgieltnicy, zwani inaczej żołdacy, najmujący się zwykle na kwartał, a nawet na rok [108]) — skoro jeszcze drabanci t. j. jazda - gwardja [109]) i skoro jacyś „trukcesi" [110]) popisują się „z Niemcy", widzimy, że chodzi tu o owych zawodowych szermierzy - nauczycieli, wymienionych Schirm- względnie Fechtmeister, którzy już w XV w. wynajmują się z Niemiec do sąsiednich krajów za pieniądze.

Teraz więc musimy zrozumieć i owo „szermowanie" Górnickiego, że mianowicie chodziło tu o popisywanie się wyuczoną od owych niemieckich specjalistów, czy — jak to ma u nas miejsce od drugiej połowy XV w. — już od krajowców-specjalistów sztuką władania mieczem, a więc sztuką zadawania cięć i pchnięć t. j. siec względnie sztychem kłóć.

Co się więc tyczy owego znowu wyrażenia Górnickiego, że „jako i fortylmi" nikt „lepiej" nad Niemców, to ze względu na fakt, iż chodzi tu o ową „kolczą" jako i o pewien rodzaj turniejów, rozumieć nam należy pod niemi z jednej strony owe wspomniane cztery zasadnicze uderzenia kopją, a z drugiej zaś owe różne odmiany „turnieju", zwłaszcza specjalnie wymienione niemieckie, o których u nas w Polsce nie słyszymy [111]), mimo że i nasza młodzież zaprawiała się fizycznie temi samemi ćwiczeniami — sportami „pracowitymi", co i włoska [112]), względnie francuska czy niemiecka [113]), a mianowicie zaś: ciskaniem kamie-

[107]) Bliższe wiadomości o literaturze „der Fecht- und Kriegskunst" podaje Max Jähns: Geschichte der Kriegswissenschaften vornehmlich in Deutschland. München und Leipzig 1889. Bd. I. str. 229—221. 366—381, 667—681. — [108]) cyt. Korzona: Dzieje wojen... czytamy, iż wiek XV. wytworzył t. zw. wojsko pieniężne, zaciężne — jurgieltników. żołdaków, żołnierzy najmujących się zwykle na kwartał. Zrazu byli to cudzoziemcy, lecz już w drugiej połowie XV. w. są i krajowcy i rotmistrze Polacy. Są oni lepiej wyrobieni i uzbrojeni, niż pospolitacy, lepiej znają sztukę rycerską i wojenną, bo sprawdzają ją na popisach. Jest to zatem zawodowe, regularne i ćwiczone wojsko. Jazda była teraz jedynym rodzajem wojska, godnym szlachty. — [109]) Według „Dykcyonarza terminów wojennych" w dziele Fr. Paprockiego. „O sprawie rycerskiej" Łowicz 1776. str. 470 nazywano drabantami jazdę „najpoważniejszą która w Szwecji i u niektórych książąt niemieckich za gwardję najprzedniejszą poczytana bywa". — [110]) Co oni mają oznaczać, nie mogłem znaleźć. — [111]) Sprawą tą zajmiemy się osobno. — [112]) Cast. str. 26. — [113]) cyt. Dr. A. Schultz. Das höfische Leben... Bd. I. str. 2 i n.

niami, bieganiem „w zawód", skakaniem, pływaniem oraz ową „bardzo rzeczą potrzebną człowiekowi rycerskiemu", a mianowicie myśliwstwem, które „ma w sobie coż podobnego wojnie [114]) i innemi tym podobnemi z tego przedewszystkiem powodu, że w uprawianiu ich widzą wszyscy („przypatrują się") „żarkość siłę i czerstwość" ciała, a zatem fizyczną, a ten fakt pociąga ich. Konstatuje Górnicki, ale nie niewolniczo za Castiglionem, że wymienione „ćwiczenie" idzie powoli wprawdzie w niepamięć, ale też „u dworu nie do końca jeszcze zagasło", boć przecież jest ściśle właściwie związane z rycerskiem rzemiosłem i jemu „niejako należy" [115]). Dworzanin zaś Polak nie powinien zaniedbywać myśliwstwa — owej „przystojnej" mu krotochwili i „prawie pańskiej" — gdyż i wielcy przodkowie bardzo chętnie jej czas poświęcali, jak tego dowodzi historja (zwłaszcza starożytna).

To myśliwstwo zalecają jeszcze raz obydwaj i Górnicki i Castiglione, ale już „panu" i to „wszelakie", a więc wszelakiego rodzaju [116]).

Górnicki żałuje bardzo, iż gry w piłkę i skoki na konia nietylko nie są w Polsce rozpowszechnione, ale co więcej, że „nie masz tego obyczaju" [117]) boby zalecił dworzaninowi naśladować w tym dobrym kierunku Włochów i Francuzów. Stwierdza przez to zupełnie samodzielnie i konstatuje brak w Polsce gier w piłkę i to tych, które we Włoszech i we Francji są w powszechnem użyciu, w zdaniach: „By był ten zwyczaj w Polsce..." — oraz: „A jako piły nie grawamy...", chociaż czytał u Castiglione'a, iż „nadto szlachetnem ćwiczeniem i bardzo odpowiedniem dla człowieka dworskiego jest gra w piłkę...", a więc że ostatnia jest ćwiczeniem zręcznościowym [118]). Wobec tego możemy stwierdzić, że Górnicki omawia tu ze znawstwem stosunki wychowawczo-fizyczne w Polsce [119]).

Ustęp o Francji mógł oprzeć w każdym razie na zasłyszanem, jeśli już nie na czytanem o tych sprawach i to w czasie swoich pobytów we Włoszech raz między 1543 a 1548 r., a drugi

---

Ustęp niniejszy wyłuszczą sposoby fizycznego wychowania w średniowieczu.

[114]) Cast. s. 26. — [115]) Cast. s. 25. — [116]) Górn. s. 237. — Cast. s. 270. — [117]) cyt. Górn. str. 45. — [118]) cyt. Cast. str. 26. — [119]) Górn. s. 44. Cast. s. 26. — Górn. s. 45. Cast. s .26.

raz około 1559 r. A być może, iż tu omawiano te stosunki powszechnie jako sobie dobrze znane.

Wprawdzie bliższe szczegóły o grze w piłkę spotykamy jeszcze w jego „O dobrodziejstwach", ale są one powtórzone za Seneką. Górnicki dodał tu tylko od siebie tu i ówdzie szczegóły zwłaszcza techniczne, w każdym razie ciekawe. Bezwarunkowo należy mu poczytać za zasługę szerzenie propagandy dla gier w piłkę przez swoje poważne pisma. Czytamy tu mianowicie o podbijaniu piłki albo rakietą, albo ręką przez dwóch tak, żeby nie upadała, oraz o warunkach dobrej gry. Przedewszystkiem należy się wyuczyć zasadniczo dobrego uderzania - podawania oraz odbijania piłki, bo i podawacz i odbijacz muszą umieć pierwszy „grzecznie" podawać, a drugi „rozumnie" odbijać. Obok wprawy i biegłości w tem musi każdy „dobry gracz" o tem pamiętać, by inaczej podawał piłkę „temu, kto daleko od niego stoi, a inaczej temu, kto blisko". Cała gra zależy właściwie od „chybkości" obydwu, bo „nią nie da jej upaść" ani ten ani ten, choćby puszczali piłkę i „bezpiecznie i żartko" [120]). Nie wystarcza jednak, by odbijacz „pięknie ją przyjął", bo trzeba jeszcze „snadnie i grzecznie" tak odbić, by „i towarzyszowi dobrze do uderzenia przyszła" — słowem obydwaj gracze — i podający i odbijający — powinni „czynić swemu dosyć", by gra na żadnym z nich nietylko nie „schodziła", ale by jej nic „nie dostawało" [121]). Można jednakowoż grać „chytrze" czy to celem pokazania owej swojej „umiejętności", czy też by towarzysza „zelżyć", jeśli podaje się lub uderza piłkę tak, by odbijacz nie mógł jej odbić, a zatem by upadła [122]).

Cały ten wywód o grze „małą piłką" jest wprawdzie zasadniczą własnością Seneki, ale owe szczegółowe techniczne wskazówki podaje Górnicki od siebie [123]). Musiał je zaobserwować we Włoszech w czasie bytności tamże, względnie mógł o nich tam czytać albo u Pawła Cortese w dziele: „De Cardinalatu" z 1510 r., a raczej w rozdziale tegoż p. t. „De regimine sanitatis", gdzie są wymienione cztery rodzaje gry w piłkę, a przy t. zw. „col pugno" podbija się ją dłonią [124]) —

[120]) Cyt. O dobrodziejstwach... ks. II. R. XVII. str. 42: „...na co wzgląd mieć trzeba w dawaniu dobrodziejstwa, a ukazuje to podobieństwem gry małej piłki". — [121]) tamże ks. II. R. XXXII. str. 61. — [122]) tamże ks. II. R XVII.. str. 44. — [123]) O dobrodz. str. 43. Seneca: s. 398. — O dobr. s. 61. s. 407. — [124]) cyt. Mosso str. 5.

zaś przy „il funario" względnie „giuoco della corda" przelatuje piłka ponad sznurem [125]) — oraz mógł się zapoznać z niemi w „Trattato del giuoco della palla" Messer Antonia Scaina da Salo, wydanem w Wenecji w 1555 r. [126]), gdzie w rozdziale VII. p. t. „Ile jest sposobów grania w piłkę" mówi Scaino między innemi: „Dalej pomiędzy różnemi sposobami grania piłką pełną, którą wielu nazywa piłką małą (palla picciola), jeden znany jest jako rzucanie piłki z wolnej ręki, drugi zapomocą rakiety na odległość, trzeci z wolnej ręki przez sznur, a czwarty rakietą przez sznur [127]). W każdym jednak razie jeśli już nie teoretycznie, to przynajmniej naocznie, a może i praktycznie, musiał się Górnicki zapoznać z techniką gry piłką dłonią i rakietą, a zatem z owemi czterema codopiero wymienionemi jej odmianami [128]). Myli się zatem Gloger, skoro wyraz „rakieta" objaśnia jako siatkę rozpiętą do podbijania piłki i popiera to powiedzenie cytatem z Górnickiego, gdyż w XVI. w. nie słychać u nas — przynajmniej według naszego autora — o tego rodzaju przyborze do gry piłką [129]).

Pod żadnym warunkiem nietylko nie zaleciłby Górnicki — choć i o tem mówi Castiglione [130]) — swojemu dworzaninowi nigdy jako ćwiczeń cielesnych „morzpręgi, latanie albo chodzenie po powrozie", gdyż te jako sztuki łamane i kuglarskie zakrawają raczej na „mietelnictwo", a więc na „kuglarstwo" i nie przystoją nigdy prawdziwemu szlachcicowi, który ma o to

---

[125]) Tamże str. 11. — [126]) tamże str. 12. — [127]) tamże str. 14. — [128]) Löwenfeld, omawiając „O dobrodziejstwach" w cyt. monografji str. 121., oświadcza, że porównywał oryginał z tłumaczeniem „słowo w słowo" i w przypisku 1 (do str. 122. podaje rozdziałami „wszystkie odchylenia" Górn. Nie wspomina atoli o tem, że Górn. daje tytuł swoim rozdziałom, czego w wydaniu pism Seneki cyt. niema — dalej o tem, że R. VI. ks. II. (s. 30. cyt. Tur.) liczy u Seneki 13 wierszy, a u Górn. 19 — zaś odnośny ustęp o grze małą piłką w ks. II. R. XVII. str. 43. liczy u G. raz 11. w. a drugi raz nieco niżej 7 w. oraz jeszcze tamże 6 w., razem 24 w., a u Seneki (str. 398 i 399) raz 11-e, a drugi raz 3 w., razem 14 w. Nie mówi o tem, bo w 6. rozdz. nie znalazł różnicy, a w 17-ym sprawę tylko pieniędzy wykrył inaczej u Sen. niż u Górn. Podobnie w ks. II. R. XXXII. ust. o grze piłką liczy u G. 14. w. i u Sen. 14 w. jednym ciągiem.

[129]) Górnicki: O dobrodziejstwach cyt. wyd. Turow. str. 43. ks. II R. XVII. — Gloger „Encyklopedja staropolska" T. IV. str. 139. ust.: Rakieta". Ostatni mianowicie mówi: Ł. Górnicki pisze w XVI. w. „Rakietą tak jeden drugiemu piłkę podaje, żeby nie upadła" — podczas gdy według oryginału nie tak brzmi ów cytat. Jest on tu dowolnie zestawiony. — [130]) cyt. Cast. str. 26.

tylko pilnie dbać, aby „ćwiczył się" zgodnie ze swym stanem i dążył do tego, by „znacznym był między wszystkimi, a ludziom się dobrze podobał" [131]).

Sztuka zaś wojowania, a właściwie potykania się na turniejach względnie popisach - gonitwach rycerskich była w tych czasach powszechna, a więc i u nas w Polsce uprawiana oraz przećwiczana, na coby wyróżnianie przez Górnickiego pojedyńczych ich etapów, w jakich je omawia, najwyraźniej wskazywało. Zaczynano bowiem zaprawianie się do turniejów od opanowania jazdy konnej — włoskie „kształtowne toczenie koniem" — poczem dopiero przechodzono do quintany i „biegania" do pierścienia — do różnych niemieckich „fortyli" i „dużego siedzenia" — do węgierskiego „dobrego siedzenia za tarczą i mężnego gonienia", a więc do śmiałego „potkania" oraz dobrego „ugodzenia".

Do wymienionych już wyżej ćwiczeń fizycznych dworzanina należy jeszcze zaliczyć zapaśnictwo i bieganie. Ma on bowiem być „dobrym zapaśnikiem, dobrym gońcą", choć obok tego ma „wiele innych dobrych rzeczy umieć" [132]). Do nich zaś należą: „jazda, gonitwa, szermowanie i inne ćwiczenia". Wylicza je szczegółowo więc i nazywa ponadto „rzeczami, które sobą czynimy", podczas gdy Castiglione tego nie robi, lecz określa je ogólnie jako ćwiczenia cielesne [133]). Tych wymienionych różnych ćwiczeń ma się zacząć uczyć wczas i to nie u bylekogo, ale „prawie z początku u co najlepszych mistrzów", bo ma być z niemi tak obeznany i niemi tak wyćwiczony, by można z trzymania już „drzewa" t. j. kopji i tarczy zaraz na pierwszy rzut oka łatwo rozpoznać, iż umie „dobrze z nim" [134]) — względnie by po zachowaniu się jego jako szermierza, a głównie po tem, jak rychło broń w rękę weźmie „a wkroku stanie" [135]) ocenić można było, co warta i co umie. Przez te dwie rzeczy zdradza szermierz swą umiejętność. „Usarza" bowiem — myśli tu zapewne Górnicki o rycerzu wogóle — charakteryzuje najlepiej już samo siedzenie na koniu i odpowiednie ułożenie nóg oraz samo trzymanie „drzewa" i tarczy [136]). Brzydko mianowi-

[131]) Cyt. Górn. str. 45. — [132]) Górn. s. 47. Cast. s. 29. — [133]) Górn. s. 47. Cast. s. 29. — [134]) cyt. Górn. str. 51. — [135]) cyt. Górn. s. 51. — [136]) Górn. s. 50. Cast. s. 33. — Górn. s. 51. Cast. s. 34. Jak widać dowol-

cie siedzi na koniu, kto wyciąga nogi ku końskim piersiom, „sam się dziwnie rozprościwszy, jakoby stawu w nim nie było". Ładne natomiast siedzenie wymaga, by nie wyciągać nóg zbytnio, ani też kurczyć ich nad miarę, ale trzymać je „statecznie" i „nic w rzeczy o jeździe swej nie myśląc", siedzieć pewnie i bezpiecznie oraz hybać „sam sobą z lekka, jako koń stąpi" tak mniej więcej, jakgdyby się chodziło. Podobnie i z trzymania „drzewa" oraz tarczy na koniu poznać zaraz, czy „usarz... dobrze z niemi umie", a więc czy jest wyszkolony i z niemi obeznany, a skutkiem tego fizycznie wyrobiony oraz siebie i ich pewny.

Ze względu na fakt, iż Castiglione bardzo ogólnikowo nadmienia o sztuce pewnego jeżdżenia konno — trzymania i władania tarczą oraz włócznią i o szermierce, a Górnicki natomiast szeroko o nich mówi, trzeba sądzić, iż dobrze je zaobserwował.

Obok tych omówionych ustępów, odnoszących się do życia rycerskiego w Polsce mamy jeszcze w „Dworzaninie" wzmiankę o strzelaniu strzelców z rusznic do tarczy, zupełnie oryginalną własność Górnickiego[137]). Chodziło tu o trafienie w gwóźdź, tkwiący w środku tarczy względnie najbliżej niego. Jeden z tych dwóch strzałów decydował o wzięciu „najlepszego klejnotu". Mamy tu dowód istnienia zawodniczego strzelania z rusznic do celu o nagrodę honorową. Kto wie, czy Górnicki niema tu na myśli zwodów strzeleckich o zbicie króla kurkowego w Krakowie. W każdym zaś razie wzmianka ta jest dowodem, iż omawiane ćwiczenia odbywano powszechnie na skutek statutu Kazimierza Wielkiego oraz jego przywilejów lokacyjnych, a zwłaszcza powołujących cały naród do służby wojskowej i nakazujących — choć ogólnie — przeprowadzanie ćwiczenia owego przygotowania bojowego i zręczności w używaniu różnego rodzaju bronią[138]).

Co się tyczy szermierki, wspomina Górnicki, że nauczyliśmy się jej „w Witembergu" od pospolitych ludzi („kuśnierze"), na co wskazuje jego powiedzenie: „Musielibyśmy my Polacy szermować nigdy nie umieć, byśmy w Witembergu z kuśnierzami szermować nie mieli" — wbrew rozumieniu Löwen-

---

nie zmienione u Górnickiego. — [137]) cyt. Górn. s. 78. — [138]) Oszerniej u cyt. Korzona: Dzieje wojen... T. I. str. 101. i n.

felda[139]), który oddaje to miejsce słowami: „Sollten wir Polen deshalb in Wittenberg nicht mit den Landsknechten fechten?" Górnickiemu chodziło przez to powiedzenie Bojanowskiego[140]) o stwierdzenie dalszego ciągu tej samej myśli, a mianowicie o wykazanie a priori, że „w szermierstwie nie idzie o szlachectwo, ale kto duższy, kto czerstwiejszy, kto więcej umie" [141]) — słowem o wykazanie, iż szermierkę uważa za znakomite ćwiczenie ciała dla wszystkich ludzi, a nietylko dla szlachcica - dworzanina[142]). Tę myśl wykazania naszej hardej i dumnej szlachcie, iż wcale nie naraża swego szlachectwa, jeśli będzie czy „szermować", czy „chodzić w zapasy" nawet z chłopami, czy „z nierównym sobie", gdyż nawet pokonana nietylko nie traci nic ze swego szlachectwa, ale zyskuje sobie tę warstwę ludzi, którzy za to „z podziwieniem za dobre" mieć mu to będą — otóż tę myśl zaczerpnął znowu z Castiglione'a, choć rozwinął ją oryginalnie.

Ciekawe tylko, dlaczego niema w „Dworzaninie" wzmianki o ciosach mieczem, co ma np. miejsce — choć według Seneki — w jego „O dobrodziejstwach..." [143]), gdzie czytamy, iż mieczem można albo „ciąć", albo „sztych podać". Skutek obydwu zaś zależy od tego, jakiej kto użył siły przy cięciu, czy przy sztychu[144]).

Tutaj też sprostować trzeba, iż wyrażenie Górnickiego: „Są też inne zabawy dworskie, ale tych wszystkich dworzanin (okrom które do rycerskiego rzemiosła należą) używać będzie jako nie swego dzieła..." nie należy zestawiać z Castiglione'owem: „Fasi ancor il giuoco della palla quasi sempre in pubblico"[145]), a więc nie należy ich ścieśniać, jak to uczynił Löwenfeld[146]), do zabaw piłką, gdyż odnoszą się one do dalszego cytatu, a mianowicie: „sono alcuni altri esercizii che far si possono nel pubblico e nel privato" [147]).

Również zasadnicza i ogólna myśl o zmianie odzieży i narzekania, iż „my Polacy nie mamy swego własnego ubioru" pochodzi od Castglione'a[148]), jednakowoż wytknięcie Gór-

---

[139]) cyt. Löwenfeld str. 58. ust. „Bojanowski...". — [140]) Górnicki str. 83, s. 111. — [141]) tamże. — [142]) Górn. s. 83. cyt. Löwenfeld s. 58. cyt. Cast. s. 92. — [143]) cyt. wyd. Turow. str. 30. — [144]) tamże. — [145]) cyt. Cast. str. 93. — [146]) cyt. Löwenfeld str. 58: „Es gibt auch noch andere Spiele (C. Ballspiele), die...". — [147]) cyt. Cast. str. 93—94. — [148]) cyt. Górn. str. 98, s. 134. — Cast. str. 114

n i c k i e g o polskim usarzom, że noszą „owe przywiętsze tak kołnierze, jak i ostrogi" jest jego własnością i maluje nam ówczesne zwyczaje zniewieściałe naszej szlachty, naszego rycerstwa [149]), przeciw czemu podnoszą się ciągłe głosy.

Ciekawy jest jeszcze dla nas opis pojedynku - turnieju w Bernie według opowieści hetmana Jego M. pana grabi z Tarnowa, kasztelana krakowskiego nie z tego powodu, iż syn staje w szranku w miejsce starego ojca, ale dlatego, że podaje nam szczegółowy opis przebiegu pojedynku, a właściwie przebieg owych spotkań orężnych rycerskich [150]). Przedewszystkiem oznaczano zawsze czas i miejsce na szranki [151]). Strony stawały, każda „na swym koniu zbrojno na placu", na wyznaczonem stanowisku. Po trzeciem dopiero zatrąbieniu wolno było ruszyć z miejsca, kłójąc konia ostrogami, a równocześnie puszczając mu wodze, i godzić „swem drzewem". Gdyby który upuścił je przypadkowo lub złamał, dobywał miecza i nim „siekł, rąbał, kłół" tak długo nawet, ażby mu „jedno jedlca w ręku zostały" względnie ażby ich rozdzielono [152]).

Z pośród ciosów kopją wspomina G ó r n i c k i jeden tylko, a mianowicie „strychem" [153]). Trzeba tu, by „następować na łeb" swego towarzysza tak długo, póki się nie zobaczy „pewnej dziury, którąby go na szyję zepchnąć". Według opisu G ó r n i c k i e g o byłby to pierwszy i najgłówniejszy z owych czte-

---

[149]) .Cyt. Górn. str. 98, s. 135. — [150]) tamże str. 120, s. 172—173. — [151]) O szrankach wspomina jeszcze Górnicki w ks. V. R. II. i R. III. cyt. O dobrodziejstwach... str. 161., gdzie wyrażenie ostatniego „qui in armis moritur" tłumaczy swobodnie przez „który w szrankach się bijąc, z bronią w ręku umiera" — oraz „ani w szranki wchodził". — [152]) Nadmienić tu jeszcze trzeba, że — według cyt. O dobrodziejstwach ks. V. R. III. str. 161. — panował w starożytności u Lacedemończyków zwyczaj, iż zarówno w „o płatne", jak i „w igrach bitewnych" wtedy tylko można było brać udział, kiedy sędzia rozstrzygał o tem, kto wygrał. Zabraniano zaś opierać się na rozstrzygnięciu „oczów ludzkich, które na koniec rzeczy patrzą" względnie na wyznaniu samego pokonanego — a więc nie było wolno kierować się sercem.

Podobnie zapatrywano się i na bieganie „w zawód" i temu przyznawano pierwszeństwo, kto pierwszy do kresu przychodził, kto więc „prędkością przeszedł towarzysza, ale nie sercem".

Ze względu na to, że zasadnicze myśli powyższego pochodzą od Seneki, a samo opracowanie ich jest Górnickiego, na co wskazuje odpowiednie zestawienie, należy przypuszczać, iż za wzorem starożytnych Lacedemończyków musiano się trzymać podobnego sposobu rozstrzygnięcia spotkań i przyznawania pierwszeństwa. Boć przecież i przy późniejszych turniejach spotykamy się z tem, iż „oczy" patrzących przyznawały zwycięstwo temu, kto powalił przeciwnika z konia. Nie słyszeliśmy tylko u Górnickiego o wypadkach rozstrzygania i przyznawania pierwszeństwa na podstawie samego zwyciężonego. — [153]) cyt. Górn. str. 195, str. 316.

rech zasadniczych ciosów kopją, znanych u Niemców, przy którym starano się trafić albo w podbródek albo w szyję, by w ten sposób strącić przeciwnika z konia.

To byłyby szczegóły, któremi namalował Górnicki obraz fizycznego wychowania młodzieży szlacheckiej, rycerskiej. Jednakowoż i o kobietach — choć coprawda znowu za Castiglionem — nie zapomina. Konstantuje zniknięcie „dobrego zwyczaju", iż „białegłowy z mężczyznami chodziły w zapasy", a potem zupełnie dowolnie wyraża myśli Castiglione'a, aż oryginalnie podkreśla, że „pełno" w Polsce niewiast - myśliwych, które uprawiają myśliwstwo z zamiłowaniem[154]). Za swoim jednak wzorem nie chce, aby niewiasty „się w to mężczyńskie ćwiczenie, które potrzebuje siły, wdawały". Z pośród ćwiczeń ruchowych, cielesnych zaleca dla nich jedynie taniec. Zastrzega się tylko co do sposobu wykonywania tegoż i żąda, by każda niewiasta tak tańczyła, aby „znać było niedużość jej i jakąś przyrodzoną pieszczotę. „Nie powinna natomiast dawać się porywać tańcowi i okazywać ochoty ku niemu przesadnej „żarkiem skokiem, pochutnywaniem sobą"[155]). Ostatnie jednak dosadniejsze podkreślenie charakteru tańca jest własnością Górnickiego[156]).

Dzięki omówionym wyżej szczegółom, jest „Dworzanin" Górnickiego poważnym przyczynkiem, ilustrującym nam stan wychowania fizycznego w Polsce XVI stulecia.

Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Ppłk. W. Sikorski, nacz. wizyt. wych. fiz.,
Min. W. R. i O. P.

Uwagi o stanie wychowania fizycznego w szkołach średnich ogólnokształcących i seminarjach nauczycielskich.

Stan wychowania fizycznego najłatwiej ocenić na podstawie: a) istniejących warunków, b) wpływu stosowanych ćwiczeń na budowę ciała i sprawność uczniów i uczenic, c) obser-

---

[154]) Górn. s. 167. Cast. s. 194. — [155]) cyt. Górn. str. 167, str. 254. — [156]) Górn. str. 167. Cast. s. 195.

wacyj dotyczących metody, a w szczególności sposobów zainteresowania uczniów przez nauczyciela.

Na podstawie poczynionych tą drogą spostrzeżeń przychodzimy do przekonania, że istniejący stan wychowania fizycznego w szkołach średnich ogólnokształcących i seminarjach nauczycielskich męskich i żeńskich pozostawia dotychczas wiele do życzenia, a to ze względów niżej uzasadnionych.

1. *Warunki pracy.*

Do warunków pracy należą: a) boisko i sala gimnastyczna wraz z przyrządami i przyborami, b) kąpiele natryskowe, c) ubranie ćwiczących, d) woda płynąca wraz z przystanią wioślarską, odkrytą pływalnią i t. p.

Spotykamy się najczęściej z mniemaniem, że warunki pracy są na zachodzie, a więc w Wojewódz. śląskiem, Kuratorjum poznańskiem i pomorskiem zupełnie wystarczające. Rozpowszechnione to twierdzenie jest jednak tylko częściowo uzasadnione. Budowa sal gimnastycznych przez rząd niemiecki wykazuje ze względów technicznych bardzo wiele braków, a we wielu wypadkach sale te są w zimie nie do użycia, gdyż nietylko sala, lecz także szatnie, nie dadzą się ogrzać. Co więcej, sale te częstokroć zaciekają, a w kilku nawet rozszerza się grzyb, tak pod podłogą jak na murze. Wreszcie, większość tych sal wymaga gruntownego remontu.

Na wschodzie sal albo zupełnie niema tub też ćwiczenia prowadzi się na korytarzach. W wyjątkowych tylko wypadkach rozporządza zakład wystarczającą salką gimnastyczną (gimnazjum w Równem, salka gimnastyczna dla oddziałów żeńskich w Liceum krzemienieckiem).

Najlepiej stosunkowo przedstawiają się niektóre sale gimnastyczne w Kuratorjum poznańskiem, warszawskiem, lubelskiem (mianowicie w Chełmie lubelskim) i lwowskim (salka w sem. naucz. żeńskiem i gimnazjum ukraińskiem we Lwowie).

W Kuratorjum okręgu szkolnego lwowskiego i krakowskiego wynajmują niektóre zakłady sale gimnastyczne w Tow. Gimn. „Sokół“. Sale te są najczęściej źle utrzymane i słabo ogrzewane, a także niewystarczająco urządzone (z wyjątkiem sali gimnastycznej Sokoła — Macierzy we Lwowie, Sokoła w Krakowie i w nowobudującym się gmachu Sokoła w Stanisławowie). Opłata za używanie tych sal jest stosunkowo wysoka i pochłania niejednokrotnie płynne dochody danych zakładów. Prócz tego traci się wiele czasu na drogę do wynajętych sal i z powrotem, co się odbija na rezultacie pracy. Trudniej jeszcze o dobry rezultat w wychowaniu fizycznem w tych zakładach, które sal gimnastycznych nie posiadają.

Pod względem boisk szkolnych, ich obszaru i urządzenia, rzecz przedstawia się jeszcze gorzej. Najczęściej są to podwórka szkolne rzadko przechodzące powierzchnię 300 m. kwadratowych. Pod tym względem jest znacznie lepiej na zachodzie niż na wschodzie. Najgorzej pod względem warunków pracy t. j. sal gimnastycznych, kąpieli natryskowych i boisk przedstawia się stosunkowo stolica, w której dobre urządzenia w kilku zakładach nie powinny nam zasłonić właściwego stanu rzeczy.

2. *Budowa ciała i sprawność młodzieży.*

Rezultat pracy w wychowaniu fizycznem łatwiej da się ocenić, niż rezultat pracy w przedmiotach naukowych. Ażeby jednak móc ocenić ten rezultat sprawiedliwie, konieczną jest współpraca lekarza t. j. perjodyczne badanie i pomiary młodzieży, próba sprawności fizycznej, oraz perjodyczna obserwacja ze strony wizytatorów.

W ocenie sprawności fizycznej łatwo popełniamy ten błąd, że dajemy się zasugestjonować najlepszemi wynikami w poszczególnych sportach kilku uczniów danego zakładu, zapominając o tem, że chodzi tu o wyniki mas, a nie jednostek wyjątkowo uposażonych przez naturę, lub ćwiczących się z zamiłowaniem w towarzystwach czy klubach sportowych. Okazuje się jednak w praktyce, że czas (dwie godziny tygodniowo) przeznaczony na wychowanie fizyczne w zakładach średnich jest niewystarczający nawet tam, gdzie warunki pracy są dostateczne i gdzie nauczyciel pracuje z zapałem i zrozumieniem, gdyż odstęp czasu pomiędzy godzinami ćwiczeń jest zbyt wielki i o ile jedna z tych godzin w tygodniu odpadnie, rwie się ciągłość a z nią wpływ ćwiczeń na organizm.

3. *Metoda pracy.*

Ujednostajnienie metody pracy w wychowaniu fizycznem jest ważne głównie z tego względu, że wobec wielkiej ilości doświadczeń w zdecydowanych kierunkach łatwiej skonstatować, a następnie usuwać błędy i braki w istniejącej metodzie. Jakkolwiek metody pracy wobec różnych naleciałości i różnego przygotowania nauczycieli z lat poprzednich nie zdołaliśmy jeszcze ujednostajnić, to jednak od lat kilku — dzięki kursom wakacyjnym — ujednostajnienie osiągniemy. Ujednostajnienie to nie będzie wcale polegało na raptownem stosowaniu podanych ćwiczeń, lecz na skrystalizowaniu i wyjaśnieniu zasad jako wytycznych w doborze ćwiczeń i ich stosowaniu. Ten dobór ćwiczeń powinien być logicznie związany z jednej strony z zajęciami w przedmiotach naukowych, z drugiej strony ćwiczenia te (gimnastyka, gry i zabawy oraz sporty) powinny być dobrze ustosunkowane. Okoliczność ta wpływa nietylko na bu-

dowę ciała uczniów i na ich sprawność fizyczną, lecz również na konieczne zainteresowania. Tak więc od metody pracy należy oczekiwać nietylko dobrego rezultatu pod względem budowy ciała i sprawności fizycznej, ale zarazem winna ona uwzględniać stronę wychowawczą, a przedewszystkiem uspołecznienie młodzieży. Tymczasem młodzież zaczęła się usuwać z pod wpływów szkoły, gdyż porywana prądem wpisywała się do klubów sportowych, których wpływy nie pokrywały się ani nie uzupełniały z wpływami grona nauczycielskiego. Klubom sportowym bowiem musi zależeć, ze względu na silnie rozwinięte współzawodnictwo, przedewszystkiem na wyniku, przyczem zdrowie młodzieży i postępy w nauce muszą być z konieczności na drugiem miejscu. Z drugiej strony zaś, współzawodnictwo klubowe wpływa ujemnie na psychikę młodzieży o niewyrobionych jeszcze charakterach.

To było przyczyną dla której Ministerstwo W. R. i O. P. wycofało młodzież szkolną z klubów sportowych. Okoliczność ta wkłada na barki nauczyciela zajmującego się wychowaniem fizycznem nowe obowiązki. Jest on moralnie zmuszony do organizacji kół sportowych młodzieży szkolnej i do zajęcia się temi kołami. Rezultat, jaki ma osiągnąć, ma być wynikiem jego osobistych zabiegów, gdyż dotychczas pracowały za niego kluby sportowe. Pracowały one jednak nad niektóremi jednostkami, podczas gdy masy zupełnie sportów nie znały i niemi się nie zajmowały. Rezultaty pracy wykazywane w zawodach były pozorne, podczas gdy obecnie powinien nauczyciel okazać rzeczywiste rezultaty w pracy nad masami młodzieży.

Wobec powyższych okoliczności okazała się konieczność wciągnięcia do współpracy święta sportowego młodzieży szkolnej większej masy młodzieży, oraz dokształcenie nauczycieli podczas konferencyj i kursów wakacyjnych. Prócz tego istnieje planowa dążność, by święto sportowe młodzieży szkolnej stało się świętem nietylko młodzieży, lecz również grona nauczycielskiego i rodziców, jak niemniej, by rezultat okazany podczas święta sportowego był wynikiem pracy całego roku, a nie doraywczej pracy w ostatnich tygodniach bezpośrednio przed zawodami.

Dokształcenie nauczycieli podczas konferencyj i kursów wakacyjnych ma na celu uzupełnienie wiadomości nauczyciela pod względem metodycznym i technicznym, a także podniesienie i podtrzymanie u niego stopnia zainteresowania w pracy nad uspołecznieniem młodzieży. Ministerstwo oświaty zorganizowało przy pomocy P. U. W. F. wakacyjne kursy wychowania fizycznego w Wągrówcu (patrz sprawozdanie w n-rze 9—10, str. 282). Inny krok ku poprawie warunków stanowi okólnik, nakładający na młodzież obowiązek ćwiczenia od b. r. szkolnego w przepi-

sowem ubraniu t. j. w obuwiu ćwiczebnem, krótkich szarawarkach i koszulce trykotowej względnie płóciennej bluzce.

Jedną z najważniejszych zdobyczy dla wychowania fizycznego będzie należyte wykorzystanie rzek, jezior i stawów. Jakkolwiek wiele zakładów, zwłaszcza na zachodzie, posiadają swoje własne szałasy i łodzie, to jednak niewielka stosunkowo liczba uczniów z nich korzysta. Są różne tego przyczyny. Do najważniejszych należy ubogi stosunkowo tabor. Gorzej jeszcze przedstawia się z pływaniem, a to wobec braku odpowiednich urządzeń i osobnego czasu przeznaczonego na naukę pływania. Pomimo tego zdarzają się coraz częstsze wycieczki młodzieży szkolnej łodziami i coraz większa liczba staje do zawodów pływackich. Jest to bezsprzeczny dowód umiejętnej i sumiennej pracy bardzo wielu nauczycieli nietylko młodszych ale także niektórych starszych, którzy potrafią się utrzymać na wyżynie potrzeby czasu.

Pomimo tych licznych braków, wychowanie fizyczne zatacza w szkolnictwie coraz szersze kręgi i zyskuje gorliwych i zrównoważonych zwolenników nietylko wśród młodzieży, lecz także wśród członków grona nauczycielskiego. Objaw ten jest zasługą wielu dyrektorów i nauczycieli a zwłaszcza nauczycieli, zajmujących się wychowaniem fizycznem. Jest on również zasługą zdrowych jednostek wśród naszej młodzieży, a przedewszystkiem tych jednostek, które z równą przyjemnością biorą do ręki książkę, jak dysk, oszczep lub wiosło. Na szczęście liczba jednostek tych stale wzrasta a z nią mocne charaktery, mające być źródłem dobrej przyszłości.

St. Sedlaczek, ref. Harcerstwa,
Min. W. R. i O. P.

Obozy harcerskie.

(Dokończenie.)

Wymaga jeszcze objaśnienia bliższego „styl obozu". Składa się nań całość życia obozowego i urządzenia, a zatem i naszkicowane powyżej zwyczaje i metoda prowadzenia zajęć, sposób ustosunkowania się drużynowego do uczestników i nawzajem. Obóz ma „styl", jeżeli poszczególne materjalne i duchowe jego składniki tworzą harmonijną całość, może wolno powiedzieć, strukturę. Po linji „utrzymania stylu" w obozach o charakterze t. zw. „puszczańskim" idą próby przystosowania nawet języka. Oto próbka:[1]) „Pierwszą zasadą gromady puszczańskiej Wilków, Bobrów, Żubrów, Rysiów... jest „jeden za wszystkich,

---

[1]) Z regulaminu obozu Drużyny Przedstawicielskiej na zlot w Kopenhadze w 1924 r. „Harcmistrz" 1927, str. 162.

wszyscy za jednego", a drugą „co powiedział Stary Wilk — powiedział" (znaczy: niema dyskusji) i trzecią: „wszyscy myślą, jeden mówi, razem czynią". Niechaj się więc nikt z gromady puszczańskiej nie waży w czemkolwiek szukać swego żeru z krzywdą drugiego lub zapomnieniem o którymkolwiek z braci, ani zmienić... co powiedziane zostało przez wodzów gromady i t. d. Obóz jest „legowiskiem", ćwiczenia „łowami", zbiórka dla zapowiedzi „kołem rady", harcerze „synami puszczy", modlitwa „rozmową z Panem" i t. p.

Widziałem obóz, w którym troskę o styl posunięto tak daleko, że sporządziwszy sprzęty z nieokorowanego drzewa, zakrywano korą wszelkie miejsca, gdzie przeświecało białe drzewo. To oczywiście coś zewnętrznego, ale uderza, jako znak, objaw dążenia do harmonji. Razi jednak nietylko to, gdy w obozie wśród pięknej przyrody ujrzymy nagle „ozdobę" w rodzaju „piernika" z piasku, a może i cementu, ale oczywiście razi więcej, „nie jest w stylu", zgrzyt fałszywego posunięcia pedagogicznego, obniżenie tonu we wzajemnych stosunkach kierownictwa i uczestników obozu i okolicy; obóz jest stylowy wtedy przedewszstkiem, jeżeli w nim panują i na każdym kroku objawiają się zasady przyrzeczenia i prawa harcerskiego.

Obóz w namiotach urządzony ma najlepsze pod każdym względem warunki osiągnięcia wysokiego poziomu harcerskiego, podobnież obóz w szałasach lub chatkach, przez samych harcerzy budowanych, jak to już niejedna drużyna praktykuje. Jednak i kolonja urządzona pod dachem, czy kurs w tenże sposób pomieszczony, może wartością wewnętrznej swej pracy prześcignąć nawet poziom i styl obozu. Zasadniczo jednak dla starszej młodzieży proponuje się typ obozu, kolonje pozostawiając wilczętom.

Najważniejszym czynnikiem, decydującym o wartości obozu, jest oczywiście jego kierownik. Przyjąwszy zasadę „niema dobrej drużyny bez krótkiego choćby obozu letniego", w kształceniu starszyzny harcerskiej położyło się na obozownictwo duży nacisk. Już podharcmistrz (kandydat na członka czynnego Związku Harcerstwa) musi posiadać sprawność „obozownika" t. zn. odpowiedzieć następującym wymaganiom: spędzi 2 tygodnie w obozie stałym pod namiotem i 1 tydzień w wędrownym, przedstawi z tego sprawozdanie w dzienniczku, umie wybrać miejsce na obóz, zbudować szałas, namiot, łóżko polowe, urządzić kącik, kuchnię, gotować i t. d. Kursy instruktorskie prowadzone są w obozach. Organizują je komendanci chorągwi (obejmujących mniejwięcej obszary odp. Okręgom Szkolnym) dla podharcmistrzów, główna kwatera dla harcmistrzów, prócz tego organizuje się różne kursy niższego typu, dla przybocznych, zastępowych, sprawnościowe.

Organizacja całego obozownictwa harcerskiego ujęta jest w ścisłe ramy, niezbędne wobec rozszerzenia się tego ruchu i wielkiej odpowiedzialności za młodzież powierzoną drużynowym na lato.

Przyjęto następujące określenia typów obozów:[1])

Skupienie harcerzy, stosujące w swem życiu zbiorowem i w życiu indywidualnem swych członków Prawo, zasady i metody harcerskie,

jest obozem harcerskim stałym, jeżeli trwa conajmniej 5 dni i mieszka pod namiotami lub w szałasach przez siebie zbudowanych na jednem miejscu,

jest obozem harc. wędrownym, jeżeli trwa conajmniej 5 dni i wędruje po kraju, uwzględniając w swym programie krajoznawstwo, a nocuje pod namiotami,

jest kolonją harcerską, jeżeli trwa conajmniej 5 dni i mieszka pod dachem,

jest większą wycieczką, jeżeli trwa conajmniej 5 dni i wędruje po kraju, uwzględniając w swym programie krajoznawstwo i nocuje pod dachem,

jest obozem roboczym pod namiotami lub kolonją roboczą pod dachem, jeżeli pokrywa część lub całość swych wydatków z zarobków uzyskiwanych własną pracą harcerzy w miejscu obozu (kolonji).

Przedsięwzięcia krótsze niż 5 dni są wycieczkami (np. 4-dniowa wycieczka z obozowaniem).

Do wycieczek nie stosuje się ogół przepisów obozowych.

Celem ujęcia całości ruchu obozowego, oraz wywarcia nacisku na dążenie do podniesienia poziomu obozów, corocznie przeprowadza Główna Kwatera Męska, opierając się na raportach Komendantów obozów i Komendantów Chorągwi oraz wizytatorów, spis i ocenę wszystkich obozów etc. letnich, organizowanych dla drużyn męskich. Spis ogłasza się w urzędowem wydawnictwie Naczelnictw Z. H. P. z wskazaniem grupy do jakiej obóz został zaliczony.

Grupa A obejmuje wzorowe harcerskie obozy, kolonje itd., które spełniają wszystkie warunki „niezbędne" i „pożądane".

Grupa B — harcerskie obozy, kolonje i t. d., które spełniają przynajmniej wszystkie warunki „niezbędne".

Grupa C — obozy, kolonje i t. d., które nie spełniają nawet warunków „niezbędnych".

Warunki, jakim mają odpowiadać obozy, kolonje i t. d. harcerskie są następujące:

I. Co do *zezwoleń*. Warunki n i e z b ę d n e dla wszystkich rodzajów obozów:

---

[1]) Rocznik Harcerski na r. 1928, str. 176.

1. Piśmienne zezwolenie przełożonego Komendanta Chorągwi na zorganizowanie. 2. Pozwolenie właściciela terenu na zorganizowanie obozu, względnie nocowanie w danej miejscowości.

II. Co do *kierownictwa i opieki*. Warunki n i e z b ę d n e dla wszystkich rodzajów obozów:

3. Pełnoletni kierownik, lub nawet niepełnoletni podharcmistrz i przynajmniej jeden odpowiedni pomocnik - zastępca, przyczem w obozach wędrownych i na większych wycieczkach pod ich opieką nie może być więcej nad 16 chłopców, w innych nad 32 chłopców. Jeżeli kierownik jest niepełnoletni (nie niżej jednak 18 lat), a nie jest podharcmistrzem, konieczny jest faktyczny pełnoletni opiekun, mieszkający w obozie lub w pobliżu obozu i stale go odwiedzający, względnie stale wędrujący z obozem. 4. Administracja, kasa, książki gospodarcze oraz obozowe w należytym porządku. 5. Podręczna apteczka i uczestnictwo w obozie przynajmniej 1 harcerza, posiadającego sprawność samarytanina. Opieka lekarska w pobliżu. 6. Przybory do gier sportowych, przynajmniej jedna piłka duża (do koszykowej lub do siatkówki), dwie piłki do palanta. 7. Obecność w niedzielę i święta na Mszy św.

Warunki p o ż ą d a n e dla wszystkich rodzajów obozów:

8. Komendant obozu jest harcmistrzem.

III. Co do *warunków higjenicznych*. Warunki n i e z b ę d n e dla wszystkich rodzajów obozów:

9. Pomieszczenie jasne, suche, widne, w namiocie przynajmniej 2 m. kw., pod dachem — przynajmniej 3 m. kw. podłogi na osobę, w miejscowości zdrowej i posiadającej odpowiednie warunki do harcowania. Na wędrówkach noclegi w higjenicznych warunkach. 10. Posłanie oddzielne dla każdego, zabezpieczające od chłodu i wilgoci. Dostateczna ilość snu. 11. Czystość i porządek w obozie, względnie na postojach; w szczególności odpowiednie utrzymanie latryn i dołów na odpadki.

12. Woda zdatna do picia i zdrowa. Zapewniona dostawa odpowiedniej jakości i ilości pożywienia. Posiłki smaczne i pożywne.

13. Należyta organizacja mycia, kąpieli (z surowem przestrzeganiem regulaminu) i naświetlań słonecznych przy zachowaniu form przyzwoitości.

Warunki p o ż ą d a n e dla wszystkich rodzajów obozów:

14. Pomieszczenie oddzielne dla każdego zastępu pod namiotami lub szałasami (dla obozów stałych i obozów wędrownych), względnie pod dachem (dla kolonij i dla wielkich wycieczek). 15. Łóżka polowe własnej roboty. 76. Gotują sami harcerze ewentualnie pod opieką fachowca.

IV. Co do *metod i programu.* Warunki n i e z b ę d n e dla wszystkich rodzajów obozów:

17. System zastępowy.

18. Program zastosowany do wieku, obejmujący praktyczne harcowanie (nie wykłady), wycieczki, gry, zajęcia przyrodnicze i krajoznawcze, prace pionjerskie na roli i t. p., upiększenie i ulepszenie obozu, a realizowany zwłaszcza przez organizowanie gier i zawodów, oraz współpracy poszczególnych zastępów. Dla obozów wędrownych i wielkich wycieczek, prócz powyższego należyte ułożenie marszruty, stosowanie się do przepisów higjeny marszu i wycieczek.

19. Dla wszystkich obozów: Przynajmniej 20 minut codziennie rannej gimnastyki. Chłopcy zbadani przez lekarza przed obozem, oraz zmierzeni i zważeni w pierwszych i ostatnich dniach obozu, wyniki zanotowane w sprawozdaniu i książkach służbowych chłopców.

Dla obozów stałych i kolonij: przynajmniej 2 godziny dziennie przeznaczone na gry i sporty odpowiadające wiekowi młodzieży. Opanowanie zupełne trzech z niżej podanych gier sportowych drużynowych: 1) koszykowa, 2) palant z matkami bez galenia, 3) harce albo plinie, 4) siatkowa, 5) szczypiorniak.

Warunki p o ż ą d a n e dla obozów stałych i kolonij: 20. Codziennie lekcja racjonalnej gimnastyki (45 min.). 21. Próba sprawności cielesnej na początku i pod koniec obozu. 22. Przynajmniej jedna harcerska wycieczka krajoznawcza. 23. Estetyczne urządzenie obozu.

Warunki p o ż ą d a n e dla wszystkich obozów:

24. Prowadzenie przez każdego uczestnika dzienniczka i szkicownika.

V. Co do *służby bliźnim.* Warunki niezbędne dla wszystkich rodzajów obozów:

25. Wykonanie przynajmniej jednego zbiorowego uczynku. 26. Dobre stosunki z młodzieżą i ludnością miejscową, m. innemi organizowanie wspólnych zabaw, śpiewów, pogadanek przy ognisku.

VI. Co do *sprawozdania.* Warunki n i e z b ę d n e dla wszystkich rodzajów obozów:

27. Nadesłanie do Głównej Kwatery karty statystycznej, a do Komendy Chorągwi sprawozdania na formularzu, opracowanym przez GKM. w 1 egzemplarzu z wymaganemi załącznikami.

28. Załączenie w oryginale „świadectwa dobrego obozowania" od właściciela terenu, na którym obozowano stale, lub choćby przez kilka dni. Załączenie odpisu pisma do Komendy Chorągwi, na której terenie był obóz (kolonja), o ile obozowało się poza terenem własnej Chorągwi.

Warunki p o ż ą d a n e dla wszystkich rodzajów obozów: 29. Sprawozdanie (jak w pkcie 27 i 28) w 2-ch egzemplarzach, z czego 1 ilustrowany szkicami, rysunkami, fotografjami i t. d. przeznaczony dla Głównej Kwatery (Muzeum). 30. Obóz wizytowany przez wizytatora Komendy Chorągwi lub Głównej Kwatery Męskiej.

Szereg przepisów normuje staranie się o zezwolenie na urządzenie obozu, urządzenie ich na terenach innych Chorągwi i t. p.

Na kilka miesięcy przed rozbiciem obozu drużynowy porozumiewa się z właścicielem upatrzonego terenu co do zezwolenia na obozowanie. W terminie do 5 maja drużynowy w raporcie przedwakacyjnym drużyny do K. Ch. zgłasza obóz oraz prosi o pozwolenie na urządzenie obozu. Komendant obozu zaraz po przybyciu na miejsce powinien zawiadomić o rozbiciu obozu: właściciela terenu, z którym uprzednio się porozumiewał, miejscową władzę administracyjną (policja) i samorządową; lekarza powiatowego; instytucje i osoby udzielające pomocy obozowi.

Drużyny i Komendy, urządzające obozy i kolonje poza terenem podległym odpowiedniej Komendzie, są obowiązane przed urządzeniem obozu zawiadomić odpowiednią Komendę Chorągwi, zaleca się przed ustaleniem miejsca obozu zwracać się do Chorągwi, której dany teren podlega.

Komendant obozu stałego zaraz po rozbiciu obozu wysyła do przełożonej Komendy Chorągwi, na której terenie obozuje oraz do Głównej Kwatery zgłoszenie, w którem podaje: nazwę drużyny, jej stały adres w ciągu roku, adres obozu i inne szczegóły. Obozy wędrowne mają analogiczne obowiązki[1]).

Obozy wizytowane są przez wizytatorów Komend i Głównej Kwatery. W ostatnim roku specjalnie intensywnie wizytowano obozy na terenie Korpusu Ochrony Pogranicza, ze względu na szczególną wartość państwową i społeczną, a zarazem wychowawczą umieszczenie obozów w okolicy, w której przyroda pozwala na radowanie się całą oczu świeżością i dzikością nieraz, a stanice kresowe dają sposobność zorganizowanej pracy społecznej, dowództwo zaś Korpusu otacza młodzież wielką życzliwością i udziela jej opieki i pomocy.

Tak więc obozownictwo harcerskie stanowi już dziś wielki, systematycznie zorganizowany dział pracy Związku Harcerstwa, a wyniki jakie osiągnięto, zawdzięcza się kilkoletniej planowej akcji, której podwaliny położył harcmistrz Tadeusz M o r e n, jako kierownik w swoim czasie odnośnego wydziału w Głównej Kwaterze; dziś już Harcerstwo może się poszczycić całym szeregiem instruktorów wybijających się w tej dziedzinie.

---

[1]) Rocznik Harcerski str. 175.

Na zakończenie warto wspomnieć, że Harcerstwo urządza swe obozy niewielkim stosunkowo kosztem. W roku 1827 (nowszych danych jeszcze nie posiadamy) 482 obozy (w tem 47 kursów) z 11 509 młodzieży męskiej i żeńskiej, która przeżyła w obozach 290 976 dni, kosztowały 590.999 zł, średnio dzień w obozie kosztował 2 zł. 28 gr. Wydatki pokryto w 54,5% z funduszów własnych Związku i zebranych przez Harcerstwo, 38,4% z zasiłków, w tem 29,76% zasiłków państwowych, reszta od samorządów, szkół i t. d.

W dziesiątym roku istnienia odrodzonego Państwa, w dziesiątym też istnienia Związku Harcerstwa Polskiego, a osiemnastym istnienia Harcerstwa w Polsce warto zwrócić uwagę na ten dorobek Harcerstwa i na możliwości szerszego wykorzystania go dla dobra młodzieży.

OCENY KSIĄŻEK.

D. Rosenberg. **Podręcznik gimnastyki** według J. Lindharda. Warszawa (nakł. „Gloria") 1928, str. 168, ilustr.

Tytuł książki wymaga pewnych zastrzeżeń. Prof. Lindhard jest teoretykiem, nie napisał żadnej praktyczno-gimnastycznej książki, ani nie użyczył dotąd swego nazwiska żadnej metodzie z tej dziedziny. Autor niniejszej książki zatem (co zresztą w przedmowie sam wyjaśnia) korzysta jedynie z natchnień jakie daje podręcznik prof. L., tak jak to stara się dziś czynić każdy szanujący się praktyk. Tytuł mówi więc zawiele.

Wobec zataczającej coraz szersze kręgi wiedzy ludzkiej, a z nią wobec rozwoju samej techniki wychowania fiz., kultura cielesna musi się opierać na niewzruszonych podstawach naukowych, jeżeli chcemy śmiało patrzeć w przyszłość. W ostatnich czasach pojawiły się książki, szumnie reklamowane w handlu, ale pozbawione jasności i ścisłości. Pod płaszczykiem naukowo brzmiącego wstępu fizjologicznego, szerzą one dyletanckie poglądy z dziedziny fizjologji, pedagogiki, higjeny i wartości zabiegów w ważnej sprawie wychowania fiz. Wobec tego z przyjemnością zaznaczyć należy, że podręcznik Rosenberga nie posiada powyższych braków; wychodząc z naukowych założeń, posiłkuje się faktami przeważnie bezspornemi, opartemi na praktyce szkolnej i stowarzyszeniowej duńskiej. We wstępie autor zaznacza: „dziełko niniejsze nie jest pomyślane jako kompletny podręcznik dla nauczyciela". Chodzi o to, by Polaka zapoznać z nowemi prądami nauczania gimnastyki w Danji zarówno pod względem teoretycznym, jak i praktycznym. Najbardziej znamienną cechą tych nowych prądów, propagowanych przez prof. Lindharda, reformatora w dziedzinie wychow. fiz., jest ewolucyjny zwrot od gimnastyki, w której przeważała praca statyczna, do gimnastyki, która na pierwszy plan wysuwa pracę dynamiczną. Zasada nagół słuszna i uznana. Trzeba wszakże pamiętać, że prof. L. daje jej większy zakres działania, niż na to możemy się zgodzić, gdyż kwestję postawy uważa za czysto estetyczną, nie przyznając jej walorów higjenicznych.

W myśl prof. Lindharda autor rozwinął cały materjał ćwiczebny według 4-ch kategoryj. Pominął w swych osnowach ćwiczebnych ćwiczenia oddechowe; z pominięciem ich w zupełności pogodzić się nie można, szczególnie jeżeli chodzi o dzieci. Wprowadził nowy (Lindhardowski) układ ćwiczeń tułowia. Podany materjał naogół jest odpowiedni dla starszej młodzieży, przyczem autor wskazuje, jak można go dostosować i dla

kobiet. I tu właśnie znajdujemy słuszne i znane umotywowanie, dlaczego w wychowaniu fizycznem kobieta nie powinna naśladować mężczyzn. Książce tej pod wielu względami należy dać pierwszeństwo przed podręcznikiem Bukha, zwłaszcza gdy idzie o szkoły. Podręcznika jednak nie można zalecać bez zastrzeżeń dla użytku szkół ze względu na to, że odbiega on znacznie od obowiązującego w szkolnictwie polskiem sposobu prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych, sposobu naszem zdaniem bardziej krytycznie biorącego pod uwagę zdobycze wszystkich krajów skandynawskich i nasze doświadczenie. Obok podręczników klasycznych, jak Sikorskiego lub Germanówny, może jednak książka p. R. stanowić pożądane uzupełnienie. Dr. T. Drabczyk, Warszawa.

Polski Związek Gier Sportowych. **Piłka siatkowa i koszykowa.** Oficjalne przepisy gier w Polsce. Warszawa (Pol. Spółka Sport.) 1928. Str. 48 w 16-ce, ilustr.

Nikt nie zaprzeczy, że potrzeba ustalenia prawideł gier sportowych, te same bowiem gry rozgrywa się u nas na podstawie różnych przepisów, nieraz bardzo odmiennych. Lecz przyznać też trzeba, że jeżeli związek rozdaje oficjalne przepisy, które obowiązują jego członków, to powinny przejść przez tak gęste sito pracy w komisji i ścisłej krytyki, by nie znalazło się jedno zdanie wadliwie sformułowane lub niejasne, by zarówno kolejny układ prawideł, jak nawet styl był bez zarzutu. Pewien zawód nas w tym kierunku spotyka: przepisom brak precyzji i zwartości, rozmieszczenie ich częstokroć wadliwe a nawet język i styl szwankuje. Oto przykład: „W wypadkach, utrudniających czynników grę (?) jak wiatr, deszcz, drużyny mogą zmieniać boiska."

Nie idzie tu o same przepisy. Niech będą takie lub inne, lecz niech się je raz ustali. Idzie o ich postać. W obecnej postaci są referatem nadającym się do obrad komisji. Ta widocznie ustalała tylko zasady gry, a nie trutynowała skrupulatnie ich ułożenia — a to odbija się niekorzystnie. Z. Wyrobek.

Ogrody Jordanowskie. — Wskazówki o zakładaniu i prowadzeniu. Warszawa (Państw. Urząd W. F. i P. W.) 1928, str. 8 w 16-ce.

Wskazówki zapowiadają szczegółowsze opracowanie zagadnień technicznych i organizacyjnych parków Jordanowskich a stanowią pierwsze wytyczne co do zdobywania i urządzania terenów na cel powyższy. Słowa, że „w pracy nad odrodzeniem fizycznem narodu jednem z pierwszych dzieł musi być zapewnienie dziatwie miejskiej dostatecznej liczby boisk i ogrodów wychowania fizycznego" i że „uzyskanie terenów od władz miejskich jest najpilniejszem zadaniem na okres bieżący", — są dowodem, że ten problem wychowawczy znajduje w sferach miarodajnych głębokie zrozumienie niesłychanej jego ważności. Hasło, rzucone w Poznaniu na zjeździe Sekcyj wych. fiz., znalazło oddźwięk nietylko w sferach nauczycielskich (przykładem choćby Śląsk), ale przedewszystkiem u czynników, które rzucając swój autorytet na szalę, właściwy bieg rzeczy nadadzą, skierowując wysiłki poszczególnych środowisk we właściwym kierunku.

Z. W.

Podręcznik Przysposobienia Wojskowego, pod ogólną redakcją maj. S. G. L. Kolbuszewskiego. Warszawa (Gł. Księg. Wojsk.) 1928, str. 416 w 16-ce, 200 il., 4 tabl.

W obecnej chwili, kiedy akcja przysposobienia wojskowego zatacza coraz szersze kręgi i coraz bardziej się konsoliduje, wydanie podręcznika przysposobienia wojskowego ukazało się w samą porę.

Podręcznik ten, poprzedzony wstępem dyr. Państw. Urzędu Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk. ppłk. S. G. J. Ulrycha, zawiera dwadzieścia rozdziałów, traktujących popularnie o całokształcie prac, przygotowujących obywateli Państwa do skutecznej obrony granic na wypadek wojny. Całość

jest skrótem regulaminów i instrukcyj, ujętym przystępnie i zrozumiale, dającym wystarczający zakres niezbędnych wiadomości wojskowych.

Stosunkowo obszernie są potraktowane rozdziały o wychowaniu fizycznem i o walce bagnetem. Są one oparte o projekty najnowszych instrukcyj.

Nieoceniona wartość tej książki okaże się wówczas, jeżeli znajdzie się ona w rękach nietylko instruktora, lecz przedewszystkiem członków organizacyj przysposobienia wojskowego; daje ona bowiem możność przypomnienia i utrwalenia w pamięci praktycznie zdobytego wyszkolenia.

Kpt. R. Szuszkiewicz.

W sprawie rozdziału XVI (Wychowanie Fizyczne) tego dziełka otrzymaliśmy ze sfer najbardziej kompetentnych następujące uwagi:

Dział Wychowania Fiz. zajmuje w książce 52 stronice na ogółem 416 stronic, a więc jest w proporcji dość poważnej, choć ze względu na ważność wychowania fizycznego w pracy przysposobienia wojskowego proporcja ta mogłaby być jeszcze korzystniejsza.

Zamało tutaj nacisku położono na zabawy i gry proste, a przecież są one znakomitym środkiem do rozpoczynania wychowania fizycznego u młodzieży zaniedbanej pod tym względem. Kierownicy przysposobienia wojskowego jeszcze przez szereg lat dostawać będą w ręce swe młodzież zupełnie surową pod względem sprawności i słusznie wtedy postąpią, gdy zamiast przystępować odrazu do gimnastyki lub gier złożonych — rozpoczną od lekcyj zabaw ruchowych podług książeczki kpt. Mierzejewskiego i Szydłowskiego, wydanej niedawno przez Centralną Szkołę Wychowania Fizycznego w Poznaniu.

Na stronie 320 wymieniono wśród sprawności bieg 800 metrowy. Brak tu uwagi, że bieg ten należy opuszczać gdy ma się do czynienia z początkującymi — niewytrenowanymi.

Przy omawianiu próby rzutu granatem powiedziano, że dal rzutu mierzyć należy prostopadle od linji rzutu do najbliższego śladu uczynionego granatem przy jego zetknięciu się z ziemią. Ponieważ nie jest to rzut do celu, a tylko dla uzyskania siły rzutu, więc słuszniej jest mierzyć od stanowiska rzucającego, co przyjdzie tem łatwiej, że rzut winien odbywać się z miejsca bez rozbiegu. Mierząc jak podano w podręczniku, przy odchyleniach linji rzutu zmniejszymy niepotrzebnie pomiar.

Wskazówki higjeniczne dla ćwiczących potraktowane są zbyt krótko. W programach gimnastycznych dobór ćwiczeń nie zawsze odpowiada kolejności toków lekcyjnych. W niektórych programach w ćwiczeniach głównych nie znajdujemy ćwiczeń w płaszczyźnie poprzecznej, a zato spotykamy zgrupowania ćwiczeń dotyczących tych samych grup mięśniowych, co może spowodować lokalne przeforsowanie. Jednocześnie zaś nie starczy już czasu na ćwiczenia, potrzebne innym grupom mięśniowym.

Aczkolwiek materjał do opracowania tego działu został zaczerpnięty z Regulaminu Wychowania Fizycznego Wojskowego i z projektu nowej Instrukcji Wych. Fiz. dla Wojska, terminologja nie zawsze jest w zgodzie z temi źródłami i z mianownictwem używanem w szkolnictwie. Przez niedopatrzenie zapewne wkradły się zwroty takie jak np.: „Przeciwdziałanie jednostronnemu rozwojowi przez ćwiczenie jednostronne", albo: „przyprowadzenie ciała do normy" po męczącej pracy fizycznej.

W omówieniu gier sportowych należałoby je podać w innym porządku podług wysiłku jakiego wymagają, a więc: 1) piłka siatkowa, 2) palant, 3) szczypiorniak, 4) piłka koszykowa.

O lekkiej atletyce mówi się na 8 stronicach: jest to chyba trochę zamało. Autor musiał tu się nadmiernie streszczać, i dlatego pominął zupełnie biegi z płotkami i rzut oszczepem a jednak te ćwiczenia mogą być z łatwością stosowane w najprymitywniejszych warunkach i przedstawiają wielką wartość wychowawczą.

Trudno zgodzić się z tem, że 100 m można biegać tylko na bieżni, że z początku bieg zaczynamy w tempie wolnem, że sprawność do 200 m zdo-

bywa się przez bieganie na przełaj. Rycina przedstawiająca lądowanie po skoku w dal jest wadliwa. Pływanie i zaprawa do marszów są stanowczo za zwięźle podane w stosunku do ważności tych ćwiczeń.

Powyższe uwagi krytyczne dotyczą szczegółów, które z łatwością mogą być poprawione w następnem wydaniu książki. Trzeba przyznać, że autor działu wykazał dużą umiejętność skondensowania w szczupłych ramach materjału obfitego, uczynił to treściwie i zrozumiale.

STRESZCZENIA.

Dr. Wachholder (Wrocław). **Pojemność życiowa płuc jako wskaźnik sprawności fizycznej** (Klin. Wochenschr. 1928, Nr. 7).

Oddziaływanie różnych schorzeń, szczególniej zaś serca, na pojemność życiową płuc, jest rzeczą znaną oddawna. Zależność ta przyczyniła się do tego, że próbowano z dobremi wynikami posługiwać się określeniami pojemności życiowej w celach oznaczenia sprawności fizycznej w sporcie. Zdaniem autora nie jest wystarczającem proste odczytanie pojemności życiowej spirometrem, by wyrobić sobie sąd na sprawność danego osobnika. O wiele ważniejszem jest stwierdzenie, jak osobnik ten potrafi zużytkować swą pojemność życiową. Dlatego autor poleca dokonywać pomiarów przed i po wykonaniu pewnego wysiłku, np. po biegu 150—200 m w średniej szybkości, i obserwować czas, w jakim przejściowe obniżenie pojemności wyrównuje się znowu.

W związku z zachowaniem się pojemności życiowej autor odróżnia trzy grupy osobników, na których przeprowadził badania. Do grupy I zalicza tych, u których mimo wysiłku wymienionego pojemność życiowa płuc obniża się nieznacznie, najwyżej o 200—250 cm^3, przyczem po upływie 2—3 minut wraca do normy. Są to osoby bądź dobrze wyćwiczone, bądź też mające bardzo dobre warunki fizyczne. Do grupy II należą ci, u których pojemność życiowa zmniejsza się o ¼—½ litra, wracając jednak do normy po 2—3 minutach wypoczynku. I ta grupa obejmuje ludzi zdrowych. W grupie III znajdują się jednostki, u których stwierdzono innemi sposobami klinicznemi objawy niedomogi bądźto narządu oddechowego, bądź narządu krążenia. Bezpośrednio po dokonanym wysiłku próbnym pojemność życiowa płuc zmniejszyła się o pół litra i więcej na przeciąg czasu 5—10, a nawet 15 minut. U tych osób można było zauważyć, że równoczesne przyśpieszenie tętna po wysiłku wyrównywało się również w czasie nieprawidłowo długim; dalej można było stwierdzić u niektórych z nich niemiarowość tętna, nieczystość tonów serca i inne objawy niedomogi narządu krążenia.

W przypadkach znaczniejszego zmniejszenia się pojemności życiowej z przedłużeniem czasu powrotu do normy bez objawów zaburzeń czynnościowych w krążeniu (np. szybkie uspokojenie się tętna po wysiłku) przyczyna odrębnego zachowania się pojemności zazwyczaj leżała w samym narządzie oddechowym. Autor mógł stwierdzić u swych badanych np. przewlekłe kataralne zajęcie dróg oddechowych, dusznicę i t. d.

Podany wskaźnik sprawności fizycznej nie jest jeszcze dostatecznie i wszechstronnie przebadany, autor jednak rokuje mu duże znaczenie w wykonywaniu lekarsko-sportowej kontroli nad ćwiczącymi oraz spodziewa się, iż sposób ten będzie mógł oddać duże usługi w ocenianiu zdolności do ćwiczeń połączonych z biegiem, co będzie szczególnie ważnem dla rekordzistów.

Dr. W. Dega, as. Uniw. Pozn.

Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

Z posiedzeń lekarzy szkolnych w Minist. W. R. i O. P.

Posiedzenie z dn. 20 września 1928 r. Przewodniczący dr. Kopczyński, sekretarz p. Szymońska, osób obecnych 61.

Po odczytaniu i przyjęciu protokołu z poprzedniego posiedzenia, przewodniczący poświęca parę słów niedawno zmarłemu lekarzowi szkolnemu ś. p. dr. Bociańskiemu.

Ze spraw bieżących przewodniczący podaje do wiadomości, że odbitki z referatu Dr. Haberkantówny „Uwagi w sprawie nauczania higjeny w gimnazjach", wydrukowanego w „Wychowaniu Fizycznem", zostały przez Ministerstwo rozesłane do wszystkich państwowych gimnazjów oraz do państwowych i prywatnych seminarjów nauczycielskich i znajdują się w bibljotekach szkolnych. Zwraca również uwagę na świeżo wydany „Zbiór rozporządzeń i okólników w sprawach higjeny szkolnej i wychowania fizycznego za lata 1918—1928", rozesłany do wszystkich szkół państwowych, reszta egzemplarzy do nabycia w Książnicy—Atlas.

Lekarze szkolni zdają pokrótce sprawę z akcji tegorocznej kolonij letnich.

Dr. E. Reicherówna wygłasza referat „Fizjologja i patologja sportu".

Referentka omawia na początku swego referatu działanie ćwiczeń cielesnych na podstawową przemianę materji. Badania przeprowadzone przez nią wykazały, że ćwiczenia cielesne mają działanie przedłużone na podstawową przemianę materji t. j., że jeszcze nietylko 24, ale i 48 godzin po uciążliwszem ćwiczeniu, podstawowa przemiana materji może być dość znacznie podwyższona i podwyższenie to zdaje się być tem większe im badany osobnik jest młodszy. Wielki rozwój mięśni zdaje się na podstawową materję wpływu nie wywierać. W dalszym ciągu referatu omówione są szczegółowo procesy chemiczne odbywające się w ustroju pod wpływem pracy fizycznej. Procesy te prowadzące do anaerobowego powstawania kwasu mlekowego z glikogenu, wywołują przy usilnej pracy znaczne zwiększenie kwasu mlekowego i prowadzą do pewnego rodzaju zakwaszenia ustroju. Ilość kwasu mlekowego wynosząca normalnie od 6 do 22 mg % po silniejszych wyczynach fizycznych, może wzrosnąć do 150, a nawet do 200 mg %. Według Fletcher'a i Hopkins'a pewien stan równowagi w pracy mięśniowej powstaje wtedy, gdy równomierny dostęp tlenu do pracujących mięśni odpowiada zmęczeniu czyli ilości wytworzonego podczas pracy kwasu mlekowego, bowiem w tych warunkach kwas mlekowy spala się w zupełności i nie przychodzi do jego nagromadzenia. Kwas węglowy, który powstaje przy tem spalaniu, zostaje wydalony przez płuca. Gdy praca przekracza zwykłą miarę, gdy płuca i serce zawodzą i doprowadzone ilości tlenu nie wystarczają do spalenia wytwarzającego się w dużej ilości kwasu mlekowego, wtedy ten kwas gromadząc się w mięśniach przechodzi powoli do krwi i powoduje zmęczenie, które zmusza do przerwania pracy. W tych też warunkach dopiero w okresie wypoczynkowym spala się powstała po pracy reszta kwasu mlekowego i pozostaje t. zw. przez Hill'a dług tlenowy. Ilość tlenu zużyta w czasie samej pracy z ilością tlenu zużytą w okresie wypoczynkowym pracy, przedstawia t. zw. całkowite zapotrzebowanie tlenu przy pracy. Im człowiek jest lepiej wytrenowany, tem mniejszy jest wydatek energji podczas pracy, tem mniejsze jest zapotrzebowanie tlenu i tem mniejszy dług tlenowy. Można powiedzieć, że zarówno sprawność ustroju, stopień i szybkość występowania zmęczenia podczas pracy, jak i pośrednio szybkość wypoczynku zależą od wytwarzania a równocześnie od zdolności zobojętnie-

nia i usuwania kwasu mlekowego. Po za udziałem w tych złożonych procesach narządu krążenia i oddychania, czynności te zależą w wysokim stopniu od ilości ciał tłumikowych, które tworzą t. zw. zasób zasad ustroju t. j. węglanów, fosforanów i alkaliproteinów. Działanie tych ciał, posiadające dużą wagę już w spoczynku, nie mówiąc o doniosłości ich działania w stanach chorobowych, nabiera szczególnego znaczenia podczas pracy, gdyż od nich to zależy szybkie związanie wytworów chemicznych pracy wywołujących zmęczenie. To też badania wykonane podczas pracy wykazały zmniejszenie się zasobu zasad, natomiast u dobrze wytrenowanych sportowców, już w spokoju znaleziono zasób zasad powiększony. Ten ostatni objaw jest wyrazem zmienionej kondycji, przystosowanie się ustroju do warunków, w których zmuszony jest często do zobojętnienia kwaśnych produktów przemiany materji. Inną zmianą fizjologiczną ustroju, wywołaną również przystosowaniem się jego do stale powtarzających się wyczynów sportowych, jest powiększenie napięcia kwasu węglowego w powietrzu pęcherzykowem, występujące również jak i zwiększenie zasad, w okresie zaprawy. Tłumacząc w następstwie objawy t. zw. *second wind*, zwraca referentka uwagę że powiększenie napięcia kwasu węglowego w powietrzu pęcherzykowem jest również objawem zmiany ogólniejszej natury, zwiększania zasobu ciał zasadowych ustroju. Omawiając dalej sposoby w jakie można zobojętniać szkodliwe działanie ciał kwaśnych, powstających w czasie pracy (białkomocz, zjawianie się wałeczków w moczu) przechodzi referentka do omówienia zaburzeń chorobowych, powstających na tle zwiększenia się ciał zasadowych ustroju, w szczególności zwiększania ilości potasu, którego powiększenie stwierdzono przejściowo po pracy, a u ludzi wytrenowanych i w spokoju poziom potasu we krwi ma być również powiększony.

Autorka kończy opisem wagotonji i hypotonji powstających łącznie z nadmierną pobudliwością nerwową na tle zbyt często powtarzanych uciążliwych wyczynów fizycznych, prowadzących do powiększenia się ilości ciał zasadowych ustroju. (Autoreferat.)

W dyskusji stawiano prelegentce szereg zapytań, a mianowicie: dr. Goździcki — czy badania cyfrowe, wskazujące na wagotonję, posiadają znaczenie; prof. Francikowski — jakie biegi ze stanowiska higjeny pracy fizycznej są wskazane; dr. Piotrowski — czy istnieją badania nad specyfikacją ćwiczeń co do wieku i płci ćwiczących; dr. Łapińska i dr. Sadkowski — choroby nerek a zwalnianie z ćwiczeń cielesnych. Przewodniczący mówił o nadmiernem przewietrzaniu płuc i występowaniu utajonej tężyczki.

Prelegentka w odpowiedzi podkreśliła, że cyfry, dotyczące wagotonji, są sprawdzane w pracowni fizjologicznej, że biegi dłuższe np. 400 m i więcej są bardzo szkodliwe, jako powodujące nadmierną kwasotę krwi, zawody u osób płci żeńskiej działają szkodliwie na system nerwowy, tabele amerykańskie specyfikują ćwiczenia podług płci i wieku, w nawet małoznaczących chorobach nerek zaleca się jak największą ostrożność w dozowaniu ćwiczeń.

Prelegentka podaje do wiadomości, że poradnia wychowania fizycznego dla młodzieży szkolnej oraz osób dorosłych jest czynna w szpitalu Dzieciątka Jezus codziennie od 10½—12½ z wyjątkiem sobót i niedziel.

Posiedzenie zamknięto o 10 godz. wiecz.

Ze Sekcji Wych. Fiz. przy Tow. Naucz. Szk. Śr. i Wyż.

Sprawozdanie z Walnego Zebrania Sekcji Wych. Fiz. przy **Śląskim Okr. T. N. S W.** które się odbyło dn. 5 października b. r. w Katowicach. Dzięki poparciu Wydziału Oświec. Publicz. Woj. Śl., udzielono członkom Sekcji w tym dniu urlopów. Zebranie odbyło się w auli Gimnazjum klas. w Katowicach; zjawili się imieniem W. O. P. pp. Wizytator Dr.

Zajączkowski i ref. Len. Na porządku dziennym, prócz wyborów i spraw organizacyjnych był referat kol. Hajkowskiego z Olimpjady w Amsterdamie i kol. Markowskiego o programie pracy Sekcji na przyszłość. Obydwa referaty dały sposobność do ożywionej dyskusji, w której między innymi — zabierali głos lekarze szkolni i przedstawiciel W. O. P. Uwagi i dezyderaty, wypowiedziane przez poszczególnych mówców uchwalono przesłać w formie memorjału do Wydz. Ośw. Publ.

Równocześnie upoważniono Zarząd do prostowania artykułów i sprawozdań z zawodów szkolnych — o ileby takowe przedstawiały w sposób przesadny zasługi pewnych ambitnych jednostek. Po dyskusji przystąpiono do wyboru nowego Zarządu. Na wniosek Komisji Matki — zostali wybrani przez aklamację: przewodn. kol. Markowski W., zast. przew. Dr. Hilewicz S., sekr. kol. Tomkiewiczówna L., zast. sekr. kol. Gola, skarbn. kol. Kulik i gosp. kol. Kozioł. Do Komisji rewizyjnej weszli: kol. Boryczko, Madej, Szymoński.

Tomkiewiczówna, sekr. Markowski, przew.

NA MÓWNICY.

Do artykułu dra W. Missiury p. t. **„Igrzyska Olimpijskie terenem studjów naukowych“** (patrz „Wych. Fiz.“ zesz. 9—10, str. 278 i n.), przysyła nam dr. Wł. Dybowski następujące uzupełnienia:

I. w dziale antropometrycznym instalacja aparatury Zeissa wedle prof. Kohlrauscha wywołała duże zaciekawienie, choć znaczenie praktyczne jej jest niewielkie. Niemożliwość jednak ustalenia na fotografji punktów kostnych obniża znacznie wartość pomiarów, wykonywanych na zdjęciach. Dla badań antropologicznych naukowych dokładność osiągana nie jest wystarczającą; na badania masowe nie pozwala wysoki koszt metody. Poza aparaturą prof. Kohlrauscha była w użyciu także zwykła metodyka badań antropologicznych zapomocą cyrkla i suwaka, pozwalająca wedle wskazówek prof. Czekanowskiego (Lwów) na zdjęcie w ciągu 2 minut 11 pomiarów u każdego osobnika, co umożliwia oznaczenie jego typu rasowego. Zdjęcia te antropologiczne wykonywali dr. Janina i Wł. Dybowscy, uzupełniali je jeszcze dwoma zdjęciami głowy (en face i z profilu) aparatem fotogr. Leitza, który daje doskonałe wyniki przy minimalnym koszcie.

II. W dziale roentgenologicznym najwięcej nacisku położono na chirurgiczną stronę; dr. Heyst przedstawił cały szereg olimpijczyków, u których nawet dość poważne złamania nie pozostawiły żadnych upośledzeń czynności, pozwalając im pozostać w rzędzie pierwszych zawodników świata.

IV. Dr. Creighton Branvell i dr. Ellis z Manchesteru zajmowali się kliniczną stroną badań serca, oznaczali skurczowe i rozkurczowe ciśnienie tętnicze tak przed jak i po wysiłku. W myśl licznych opinij angielskich, posługiwali się kombinacją metody osłuchowej (Korotkow) z oznaczeniem ciśnienia za pomocą manometru rtęciowego. Pracowali dla koniecznej ciszy w osobnym pokoju, do którego zwiedzających nie wprowadzano. Wyniki badań Branvella były bardzo ciekawe; opinja jego o badanych Polakach bardzo korzystna, uważał ich za materjał fizycznie bardzo dobry i nieźle trenowany.

V. Bardzo wielką rolę w ogólnej ocenie badanych odgrywała opinja doc. dr. Hoogerwerfa z Leiden w Holandji. W rękach byłego asystenta wynalazcy strunowego elektrokardjografu (ś. p. prof. Einthovena) wykazał przyrząd ten jeszcze raz swoją ogromną wartość dla badań serca przed i po wysiłku u ludzi zaprawionych. Główną zaletą elektrokardjografu jest możliwość wykazania pierwszych śladów przemęczenia serca w czasie, gdy jeszcze żadną inną metodą zmian znaleźć nie można.

VIII. Dział ten — badań hematologicznych — pod kierownictwem prof. Huntemüllera z Giessen dał bardzo ciekawe wyniki. Pod wpływem przemęczenia obniża się poziom ciał odpornościowych we krwi ludzkiej; z jednej więc strony możemy metodą tą wykazać przemęczenie u osobników obserwowanych, o ile znamy ich cyfry odpornościowe z czasów przeciętnych, z drugiej zaś strony zrozumiemy łatwo, dlaczego przemęczenie spowodować może łatwo wybuch choroby zakaźnej u osobnika na zakażenie narażonego. Metoda ta pozwoliła wykazać u nielicznych badanych Polaków pierwsze ślady przemęczenia. Zgadza się to z wynikami sportowemi: Polacy nie przeszli samych siebie, osiągnęli jednak wyniki w stosunku do swoich możliwości niezłe. U Niemców wykazał prof. Huntemüller silne przemęczenie; wyniki niemieckie w znacznej bardzo części pozostały znacznie poniżej osiągniętych w innych warunkach i innym czasie.

Przez pracownię przeszło blisko 300 zawodników, z których bardzo znaczna część poddała się wszystkim badaniom. Jeśli pamiętać będziemy, że regulamin Olimpjady żadnych badań obowiązkowych (poza Maratonem) nie przewiduje, to musimy uznać to za sukces niebywały.

Niedostępnym działem, już nietylko dla zwykłego śmiertelnika, ale nawet dla lekarzy pracujących w laboratorjum Stadjonu, były prace chemiczne, prowadzone głównie w pracowni prof. Snappera. Na czoło pracujących wybijali się Snapper i Best z Toronto (Kanada); kwas mlekowy w moczu i pocie, poziom cukru we krwi, oto były ich tematy. Łączyła się z nimi praca prof. Buytendijka i jego asystentów nad poziomem stężenia jonów wodorowych we krwi atletów przed i po wysiłku. Na ogół badania te wykazały, że mimo ogromnych wysiłków Olimpjady wahania składu były nadspodziewanie małe. Świetnie zaprawieni atleci tak szybko wyrównują zmiany, że wahania u nich po wielkich nawet wysiłkach są często mniejsze niż po lekkiej pracy przeciętnych śmiertelników. Z Polaków pracowali w tym dziale prof. Parnas i dr. Mozołowski ze Lwowa.

Ogłoszenia wyników badań amsterdamskich można oczekiwać z końcem bieżącego roku.

KRONIKA.

— **Mianowania**. Dr. Stefan Szuman, docent Uniwersytetu Poznańskiego, mianowany został zwyczajnym profesorem psychologji pedagogicznej na Uniwersytecie Jagiellońskim.

Naszemu wybitnemu współpracownikowi życzymy najlepszych wyników pracy na tak zaszczytnem stanowisku i ufamy, że i nadal podtrzyma kontakt z „Wychowaniem Fizycznem".

Mjr. Błoński, znany z pracy na polu przysposobienia wojskowego, został mianowany zastępcą dyrektora Państw. Urzędu Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk.

— **Ofiara krwi Sokołów.** Dnia 11 listopada w sali Doliny Szwajcarskiej w Warszawie odbyła się wielka akademja Sokoła na temat „Rola Sokolstwa w odbudowie Polski". Salę wypełnili po brzegi członkowie Sokoła i zaproszeni goście. Wśród zebranych obecni byli członkowie Zw. Halerczyków i Dowborczyków.

Gen. Haller, dziękując serdecznie za gorące przyjęcie, zobrazował rolę, jaką odegrało Sokolstwo w tworzeniu armji polskiej na ziemiach Francji. W przemówieniu swojem podkreślił gen. Haller z dumą swój udział w pracach sokolstwa. Przemówienie gen. Hallera przerywano kilkakrotnie gromkimi oklaskami.

Drugi z kolei mówca Prezes Zw. Halerczyków pułk. Izydor Modelski omówił dzieje tworzenia armji Halerczyków i udział w nim Sokolstwa z Ameryki.

Dłuższy referat o roli Sokolstwa w odbudowaniu Polski wygłosił dr. M. Wolańczyk. Referent zobrazował w nim udział Sokolstwa w armji Hallera, Dowbora, w obronie Lwowa i Warszawy.

Akademję zakończyły produkcje muzyczne i wokalne wykonane przez „Echo" i orkiestrę II-go gniazda im. gen. Sowińskiego.

Obecnych było na akademji ponad 3000 osób. (Gaz. Warsz.)

— **Agrykola — Parkiem Jordanowskim.** Sprawa przekształcenia Parku Sobieskiego w Warszawie na wzorowy park Jordanowski wchodzi na realne tory. W najbliższym czasie w imieniu Ministerstwa W. R. i O. P. przejmuje park od Związku Polskich Związków Sportowych specjalna komisja Kuratorjum Szkolnego Warszawskiego, złożona z trzech członków z dr. Mitkewiczem na czele. Przejęcie faktyczne jednak nastąpi dopiero po załatwieniu strony prawnej. Biuro projektów PUWF opracowuje odpowiednie urządzenia na terenie Parku. Park podzielony będzie na dwie części, roboty w pierwszej części będą ukończone jeszcze w roku bieżącym. Przewidziane są specjalne boiska dla koszykówki, siatkówki, hazeny (a palant? Red.), tory saneczkowe i t. d. Dotychczasowe boisko i bieżnia będą nadal służyły do użytku klubów. (Gaz. Warsz.)

— **Otwarcie pierwszego basenu pływackiego w Warszawie.** W listopadzie odbyło się uroczyste otwarcie i oddanie do użytku nowego basenu pływackiego przy ul. Łazienkowskiej wybudowanego staraniem P. U. W. F. Poraz pierwszy basen został napełniony wodą w obecności szeregu przedstawicieli władz i organizacyj sportowych.

Basen posiada wymiary 50×25 metrów, głębokości 4,50 m. pod skocznią, a 1,20 w przeciwległym końcu. Cały budynek wykonany jest z żelbetu, posiada szatnię i wszelkie urządzenia sportowe. W okresie zimowym zostanie prawdopodobnie urządzona na terenie basenu ślizgawka. Uroczyste poświęcenie basenu odbędzie się dopiero na wiosnę roku przyszłego.

Zazanaczyć należy że w ten sposób Warszawa pozyskała pierwszy basen pływacki. Przepisowe wymiary tego basenu pozwolą na organizowanie w nim wszelkich zawodów międzynarodowych a m. in. trójmeczu słowiańskiego, meczu Polska—Belgja i t. p. (Gaz. Warsz.)

— **Ze statystyki Polskiego Związku Sokolego.** Powstał on, jak wiadomo, ze zlania się trzech odrębnych organizacyj — jawnych w zaborach austrjackim i niemieckim, tajnej w rosyjskim — z wiosną 1919. Organizacyjnie składa się nasze Sokolstwo z 7 dzielnic, 80 okręgów i blisko 900 gniazd (dane z końca roku 1927). Liczy zaś blisko 75.000 członków (62.000 mężczyzn, 13.000 kobiet), a nadto zapewnia dostęp do ćwiczeń cielesnych 16½ tysiącom dziatwy i młodzieży. Ogółem na salach i boiskach sokolich ćwiczy stale blisko 41.000 osób, ujętych w ramy karnej organizacji.

— **10 lat zjednoczenia Harcerstwa.** Harcerstwo polskie obchodziło w Warszawie święto dziesięciolecia zjednoczenia wszystkich organizacyj skautowych, istniejących ongiś na terenie zaborów, w jeden Związek Harcerstwa Polskiego.

Doniosły ten fakt dla dalszego rozwoju idei harcerskiej miał miejsce w dniu 1-ym listopada 1918 r. w Lublinie, w brzasku nadchodzącej niepodległości, gdy Austrjacy opuszczali w popłochu okupowaną ziemię.

Twórcami i pionjerami myśli zjednoczeniowej byli: niestrudzony wódz Harcerstwa polskiego ś. p. ksiądz K. Lutosławski, pierwszy przewodniczący Związku dr. Tadeusz Strumiłło, ks. Mauersberger i inni.

Ochód rozpoczęli harcerze od wysłuchania uroczystej Mszy św. w katedrze św. Jana, odprawionej przez przewodniczącego Z. H. P. ks. Jana Mauersbergera. Z kościoła ruszono pochodem na plac Saski, gdzie przewodniczący Z. H. P. ks. Mauersberger w otoczeniu starszyzny harcerskiej złożył na grobie Nieznanego Żołnierza wspaniały wieniec.

O godzinie 11 rano odbyła się w wielkiej sali Politechniki warszawskiej akademja. Pierwszy zabrał głos przewodniczący Z. H. P. ks. Jan Mauersberger, który zobrazował dzieje zjednoczenia harcerstwa pol-

skiego. O idei i zadaniach Harcerstwa mówił b. długoletni przewodniczący Z. H. P. dr. Strumiłło, stwierdzając, iż zasadniczym celem harcerstwa jest: wychowanie moralne młodzieży, wyrobienie w niej poczucia karności, zaprawienie jej do życia społecznego i wychowanie fizyczne. Harcerstwo polskie, pracując nad pogłębieniem tych zasad, stwarza nowy typ Polaka, który może być wzorem siły fizycznej jak i moralnej. — Imieniem drużyn żeńskich przemawiała harcmistrzyni Wocalewska. Piękny wiersz do braci-harcerzy wypowiedział członek drużyny akademickiej Zagłoba-Zygler. Na zakończenie akademji rozbrzmiała w wielkiej sali Politechniki tysiącem głosów Rota.

Po południu o godzinie 5 Pan Prezydent Rzeczypospolitej podejmował harcerstwo na Zamku, dokąd również zaproszeni zostali przedstawiciele starszego społeczeństwa i świat pedagogiczny.

— **Zjazd Rady Naczelnej Harcerstwa Polskiego.** Z początkiem listopada odbył się w Warszawie zjazd Rady Naczelnej harcerstwa polskiego. Obradom przewodniczył ks. Jan Mauersberger. Zjazd zajął się przedewszystkiem sprawozdaniami z akcji obozowniczej w drużynach żeńskich i męskich. Naogół w bieżącym roku akcja ta była zakrojona na dość szeroką skalę: zorganizowano 207 obozów żeńskich i 250 męskich. Prócz tego duży nacisk położono na akcję instruktorską.

Zkolei zjazd zajął się sprawą udziału Harcerstwa w Powszechnej Wystawie Krajowej i zlotu narodowego Harcerstwa polskiego, który odbędzie się w Poznaniu w dniach 12 do 20 lipca przyszłego roku. Wystawa składać się będzie: 1) z pokazu historycznego, 2) wzorowego obozu harcerskiego, 3) pokazu sprawności harcerzy i 4) pokazu eksponatów, wykonanych przez członków Z. H. P. W zlocie mają wziąć udział delegacje wszystkich drużyn, co będzie stanowiło około 7.000 harcerzy. Pod koniec obrad zajęto się sprawą zlotu międzynarodowego, który ma się odbyć w przyszłym roku w Anglji. Po uchwaleniu budżetu zjazd został zamknięty.

— **Statystyka Zjednoczenia Młodzieży Polskiej.** W 28 związkac i 3000 zgórą stowarzyszeniach młodzieży pozaszkolnej męskiej i żeńskiej skupia się przeszło 130.000 członków. Siedzibą władz Zjednoczenia jest Poznań, dyrektorem X. Biłko. Cele zrzeszenia są przedewszystkiem moralno-religijne (organizatorami są księża), lecz pośród metod działania, ćwiczenia cielesne zajmują coraz to pokaźniejsze miejsce. Wychowanie fizyczne w chwili obecnej obejmuje 40.000 młodzieży, a w miarę przybywania instruktorów, sal i boisk, ogarnie stopniowo całość Zjednoczenia.

— **Wychowanie fizyczne na Powszechnej Wystawie Krajowej w Poznaniu.** Z inicjatywy dyrektora działu P. W. K. „Higjena, Wychowanie Fizyczne, Opieka Społeczna", ppłk. dra Osmolskiego, odbyło się, pod przewodnictwem prof. dra Piaseckiego, posiedzenie Grupy Wychowania Fizycznego i Sportu. Grupa ukonstytuowała się, wybierając przewodniczącym p. Wolskiego (Sokół), zastępcą radnego m. Stürmera (org. sportowe), sekretarzem por. Kasesję (Centr. Szk. Wojsk. W. F.). Stwierdzono duże zainteresowanie się instytucyj i związków, tak, że grupa ta zajmie poczesne miejsce w budującym się przy ul. Śniadeckich wspaniałym gmachu Miejskiej Szkoły Handlowej.

— **Pokłosie olimpijskie.** Igrzyska w Amsterdamie musiały się w opinji i prasie polskiej odbić echem silniejszem, niż jakiekolwiek dotąd wydarzenie sportowe. Początek dały pisma sportowe i sprawozdawcy sportowi pism codziennych. Trzeba przyznać, że zapał z powodu sukcesów barw polskich odebrał im w większości przypadków spokój i właściwą miarę. Reakcja też nie dała na siebie długo czekać.

By wspomnieć tylko o dwóch wybitnych, a ciętych piórach z obozów przeciwnych, A. Nowaczyński w „Gazecie Warszawskiej" zajął sceptyczne stanowisko nietylko co do przecenianej w istocie wartości zwycięstw sportowych, lecz i co do miejsca zdobytego przez nasze przedsta-

wicielstwo w Amsterdamie. Złośliwy nagłówek jednego z artykułów: „Poeta, kobieta i Skoczylas" wskazuje, że autor odmawia naszym sportowcom wszelkiej wybitniejszej zasługi, w czem oczywiście przesadza, podobnie jak krytykowani przezeń nadmierni chwalcy naszych gwiazd sportowych.

Dalej znacznie idzie A. Słonimski w „Wiadomościach Literackich". Między innemi drażni go militaryzm, który przez sport hoduje „zdrowych jołopów". Taki jołop zaś „chętniej pójdzie na wojnę i da się zarżnąć a inteligent nie da się już tak łatwo zwabić do szlachtuza". Niemniej pomysłowo rozstrzyga kwestję zawodowstwa, dowodząc „że właśnie amatorstwo powinno być zakazane". Oczywiście! Wszak i służba na froncie bojowym i amatorstwo sportowe — to nie interes...

Słowa surowej krytyki, lecz nacechowane znajomością rzeczy i umiarem, wygłosił natomiast znany pisarz sportowy Z. Stahl w „Myśli Narodowej". Zdaniem jego, prasa i szeroka publiczność „zamiast wpływać korzystnie na pojmowanie sportu przez samych sportowców, przedstawiają skrajne skrzydło niewłaściwego poglądu. Widzenie w sporcie tylko gry i współzawodnictwa, żądza niezdrowych emocyj, hazardu i sensacyjnego widowiska, posiadania faworytów, których otacza się histeryczną atmosferą podniecenia i zaślepiającej ambicji zwycięstwa — oto promienie działające na sportowców od strony trybuny, ulicy, dziennika... Z najniebezpieczniejszych dla tego celu warstw rekrutują się recenzenci sportowi: są to albo zawiedzeni osobiście sportowcy albo poeci, łączy ich wspólny brak znajomości i zrozumienia tego o czem piszą, oraz żar niezdrowej miłości do owocu zakazanego"... Autor konkluduje, zarzucając dzisiejszemu sportowi: „1) w jego obrębie, nadmierny rozwój czynnika rywalizacji i współzawodnictwa, gry i widowiska z krzywdą kultury fizycznej; więc wysunięcie się na czoło pierwiastka drugorzędnego i pomocniczego, z krzywdą rzeczy zasadniczej i istotnej; 2) a w całości życia skłonność do przekroczenia tych ram, które sportowi znaczenie zdrowia, siły fizycznej i sprawności w życiu człowieka nakłada i do odgrywania roli wyższej i bardziej samodzielnej, niż pożytecznego środka kultury ciała oraz godziwej rozrywki."

— **Otwarcie parku gier i zabaw sportowych im. Bartłomieja Nowodworskiego w Krakowie.** Jednym z żywych pomników niepodległości w Krakowie jest park gier i zabaw sportowych im. Bartłomieja Nowodworskiego. Otwarcia parku dokonano na pl. Groble. Uroczystość tę obchodziła młodzież gimnazjum państwowego im. Nowodworskiego. Park ten powstał dzięki staraniom dyrekcji gimnazjum, oraz komitetów: obywatelskiego i rodzicielskiego. Tereny boiska parkowego podzielono na dwie części, dla uczniów i uczenic i obejmują one obok bieżni, także rzutnie, skocznie i urządzenia dla gier ruchowych. Przewidziane również jest zbudowanie w przyszłości dwóch trybun.

Na uroczystość otwarcia przybyli przedstawiciele władz miejskich z wiceprez. dr. Schneidrem, kurator dr. Kupczyński, dyrektorzy wszystkich szkół średnich, przedstawiciele wojskowości, towarzystw sportowych i młodzież szkolna. Po dokonaniu poświęcenia przez ks. dr. Ciaputę, przemówił dr. Schneider, poczem orkiestra gimnazjalna odegrała hymn państwowy. Następnie przemówił dr. Kupczyński, a imieniem komitetu rodzicielskiego jen. Czikiel i dyr. Zachemski, wreszcie jeden z uczniów. W czasie uroczystości obok orkiestry odśpiewały chóry gimnazjum i seminarjum im. Preissendanza szereg pieśni.

(Il. Kur. Codz.)

— **Walne Zebranie Polskiej Ligi Przeciwalkoholowej** odbyło się w Poznaniu. Po zagajeniu przez prezesa Ligi, prof. Uniw. E. Piaseckiego, wybrano przewodniczącym radcę Starostwa kraj., Cybulskiego, zastępczynią zaś p. Wolniewiczównę (del. Zjednoczenia Młodzieży Żeńskiej). Tegoroczne obrady Ligi świadczą o znacznem pogłębieniu i wszech-

stronnem nieomal ujęciu zagadnienia alkoholizmu. Wśród obecnych byli delegaci Starostwa Krajowego, Wydziałów powiatowych, burmistrzowie miast; życzenia nadesłali: rektor Uniwersytetu Poznańskiego, Towarzystwo Szkoły Ludowej w Krakowie i in.; byli uczestnicy obrad z Warszawy, Łowicza, Płocka, z Podhala, Katowic, z Gniezna, Kościana, oraz reprezentanci 4 dzienników. Na komisji kobiecej było około 25 pań, na komisji prawno-gospodarczej 15 osób, na komisji opieki społecznej nad alkoholikami było zgórą 50 osób, co świadczy o żywem zainteresowaniu się tem naglącem niestety zagadnieniem. Owocem obrad komisyjnych są doniosłe rezolucje, a to w sprawie dostawy dobrego mleka, przestrzegania ustawy przeciwalkoholowej, założenia „Domu Trzeźwości" w Poznaniu, gospód bezalkoholowych, poradni dla alkoholików i t. d. Zebranie dokonało zmian statutu Ligi, zmierzających do sprawniejszej działalności tej tak pożytecznej organizacji.

RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMMUNIQUÉS.

St. Sedlaczek, Ministère de l'Instruction Publique, Varsovie. **Les camps d'éclaireurs** (n-os 9—12). L'auteur qui remplit les devoirs du chef du Quartier Général d'Eclaireurs Polonais, se base, dans son article, sur la vaste expérience de cette organisation. Depuis la date de sa fondation (1910), l'Union d'Eclaireurs Pol. a toujours considéré les camps comme le meilleur moyen d'éducation physique et morale à sa disposition. En 1927, les camps d'éclaireurs ont atteint le chiffre de 482, pour 11509 garçons qui y ont passé 290976 jours. M. Sedlaczek trace une théorie du camp d'éclaieurs. Il distingue 1) camps stables à programme préparant aux dégrés d'éclaireurs, 2) camps stables à programme préparant aux dégrés de chefs, 3) camps stables spéciaux (mariniers, d'éducation physique, de préparation militaire, etc). 4) camps de travail, 5) camps ambulants. Tous ces types de camps sont largement pratiqués en Pologne.

Le nombre des participants d'un camp ne devrait s'élever au-dessus de 32 (4 patrouilles à 8 garç.). Le „système de patrouilles" doit y régner avec toutes ses conséquences, la patrouille étant l'unité d'habitation, d'exercices, d'administration, etc. Le programme rend posible l'exploitation des conditions d'entourage (grand air, eau, champs, forêts, monuments historiques, ethnographie, etc.). Les occupations doivent découler, en grande partie, des conditions et besoins de la petite société du camp. Le camp doit pourvoir, autant que possible, lui-même à ses besoins, ayant d'éclaireurs agissant comme cuisiniers, samaritains, cordonniers, tailleurs. pionniers, etc. Le camp rayonne en dehors, en donnant à la population l'exemple du patriotisme, de la piété, du travail réglé, des services amicaux rendus á l'entourage. Au besoin, le camp organise même des conférences et des cours pour les paysans, comme cela est pratiqué régulièrement dans la zone limitrophe orientale. La totalité de la vie et du travail au camp est pénétrée par l'idée de l'effort joyeux, de l'aide mutuelle, du sacrifice pour le bien commun. Chaque camp doit avoir un „style" à soi, harmonisant avec sa situation, son programme, et la qualité de ses habitants.

Tous ces postulats ne sont atteints, il est vrai, que par une partie des camps. On les réalisera partout au moment où tous les chefs se trouveront sur un niveau désirable. Aussi, l'enseignement de l'art de conduire un camp, devient forcément un des sujets les plus importants dans le programme des cours pour les chefs d'éclaireurs. Il va de soi que les principes ci-dessus s'appliquent très bien même en dehors de l'organisation scoute. Les autorités scolaires et militaires en Pologne ont maintes fois reconnu la méthode scoute comme modèle pour toutes les espèces des camps éducatifs.

Czcionkami Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu.

KUPON ULGOWY „WYCHOWANIA FIZYCZNEGO" IX, 12

Prenumeratorzy nasi otrzymają przy zakupie wydawnictw pedagogicznych, dydaktycznych i metodycznych nakładu S-ki Akc. „Książnica - Atlas" Lwów Czarnieckiego 12 15% od cen katalogowych. Przy zamówieniach należy się powołać na nasze czasopismo i dołączyć niniejszy kupon.

Nakładem Komitetu Wydawn. (przew. Prof. Uniw. P. Gantkowski).
Redaktor odpowiedzialny: Prof. Uniw. Eugenjusz Piasecki.
Czcionkami Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu.